净土文库系列

45

大义人生讲记

丹毕尼玛尊者 造

益西彭措堪布 译讲

免费结缘，非卖品，

禁止用作任何商业用途。

目录

◎大义人生……1
◎大义人生讲记……13
病态的人生……19
野人的回归……34
大义人生的启动……71
日常净土修心法……118
思考题……157

大义人生

丹毕尼玛尊者◉造

益西彭措堪布◉译

大义人生

大宝上师您知！此即是礼赞。

当今时代有些人说：没有财食就不能保证温饱，我要去经商、偷盗、抢劫。又说：计划未卜吉凶，要做个打卦卜算。结果对大多数人的答复是卦象不好。真的应验了，多数人被杀，财物被夺，手指放在口中咬咬就回来了。

有些人说：需要修一个圣法，所以去绕山，除了去凶险之地外没有更好的法。他们在去的地方戒律坏掉了，以及被鬼背走等，有很多这样的事情。所以需要观察。

有些人什么总思别想、前观后察都没有的，像尸体一样坐着。今天躺着是不行的，明天的一些食物不预先成办的话，草料不会从空掉进睡觉牦牛的口中。

有些人说：今年做这个，明年这个就来，那时需要如此这般等等。在破碗上大画四洲的庄严。奔上跑下的，甚至说石头上要打洞。接二连三地，有很多想做的。然而在所想上面，脚步实际走到的仅仅是一两个。

有些人认为：凡是我想的绝对正确！凡是我说的绝不落空！自尊犹如蓝天般高。这些人就像俗话所说，“思想留在山峰的顶上，身体被拖到尸陀林里，因而心生厌离”一样，到了走的时候，猪鼻子撞在山崖上，毫无方便，勇力丧失，气衰力竭，而整个脸部等发白，脸上泪水涌流，行于陌生之地。

像这样的一切种类，不像是很精明善巧，为何说它像呢？因为：一切纯属估计，如暗中发箭，以及徒耗工夫，最终不能达到目标。不接近所欲的目标，及发展成多了、少了、错了、迷乱了，有何可说呢？

对于成办所欲求义，所谓决定无欺的方便，需要由一位对于方便及方便生、非方便及过患，非常熟悉的善巧的大师来宣说。而且需要由能对方便与非方便的差别善做众多观察来进行抉择。

那么，宣说如此方便的大师是谁呢？“三界唯一师，人天唯一尊，能说无伦比，唯是佛世尊”。

世尊为了宣说给予有情利乐的方便，归摄在能成办增上生及决定胜这二者中。这又需要依增上生来成办决定胜，所以首先需要成办增上生。这有许多道的情形，然而在成办殊胜增上生——净土增上生的基础上来成就决定胜，此是诸多大乘经中所数数赞叹的。

在此之中，成办往生极乐世界的正因资粮的法规，按一般话来说：一、对于阿弥陀佛由相之门径数数作意；二、

七支等的诸多善根相续不断地积集；三、对于大乘发心随力净修；四、所成办诸善根回向作为往生极乐世界之因。

此四者持于心中后，须随知道多少而学。这四方面多学后，弃舍是不行的，现在多学，学到心相续决定与四者和合。要做到：一直到临终之间不断地学，之后无论在何处、由何因缘，在苦大苦小、时长时短等怎样的状况中死，都要在临终决定现行强力的习气，而自己的心能把握住自己。

对此从现在起，自己的心就要在修净土的资粮上极为力学而达纯熟，要做到像草原健儿在马快慢的一切阶段，都从马上不掉落那样而净修。

为了达到彼者，首先断除与人来往、断掉话语，彻底收缩窥视、窃听等爱看、爱听等很多的相续，而心不往外驰散来对四因资粮心住一缘而修。

彼时于佛的色身及刹土的功德庄严等，不需要按照生起次第现相明晰那样的法规。

譬如说，现在很远的地方有位好上师安住的情况，他有这个那个功德，讲这样那样的法，在他的住处中有那么多法和物质的财富，等等。这些悉皆听闻后，多次对此作思维，导致仅仅以此心就被夺走了一样。“唉谢热！渴慕哉！”心里认为何时到彼上师住的地方的话，有个能到办法的话，父母、兄弟、亲戚等谁的话我也不听，谁也不过问、不作商量，而非走不可！需要这样断定。

而且忘不了彼义，如同喝了葡萄酒一样，再再欲品尝功德的甜味，无论品尝几许都无满足，对此心数数地转到上面。即是按这样一模一样地做后净修。此处未能写到刹土庄严等，故需从他处了知。

极乐世界里，宝树水花及衣食等的受用，以及妙宝地基的功德等，凡所说到的一切，不能按牧区中酥油多的情况、农区中茶和青稞多的情况，以及地方好玩、人很好的情况而了解。

由许多业行恶劣的罪性有情所摄持的环境中，虽然做善法的有一两个，但自己善的光发不出而力小，这是由罪的增上果的力用所致。是故如此的环境中，做善法者命短、弱小，什么样的不欲都会出现。

由许多行善有情的业之增上果增上的环境中，就出现行法力量大，药及明咒的功能迅速见到，善愿容易成就，以及善的利润大等善相。

如是在极乐国里，唯一只有由弥陀本愿及二资粮力用所生的处所和资具，此外由凡夫惑业力所成的地方，仅仅一小块晒垫或一巴掌许也没有。那是怎样的呢？在彼佛土，下至一花一树都是弥陀往昔大愿大行的成果，有此等彼等的庄严相。以彼等的力用，在彼刹土，修一切大乘道都力大、猛利、成就迅速及容易。是这样说的。

期间，一切座中都随力念《普贤行愿品》。总的来说念时不以口念为主，而以心想为主。再者，太松了会被散

乱的风卷走，太紧了又会对修法生疲厌心。不做这二者，而应当如弓弦一样紧中有松；并且时短、量多，如老屋滴雨一样，缓缓地学。

在休息安住期间，仅是放下根本所缘，此外在与修完全不相应的经商、诉讼、家事等上，起很多分别是不行的，因此应当在善或无记的心中休息。由这样的修相，每年三个月、一个月或者下至十天等禁语闭关而修。在这些时候，修习上述法要。而且要带到其余一切时中，之后，像勇士剑不离腰一样，能带进行住食睡等的一切威仪中，以及一切行为中。对此，能做到多少就做多少。

早晨起来时，先缘上师阿弥陀佛、二大长子菩萨等，顶礼三拜。今天的日子不作空耗，而需要在往极乐世界走的骑乘的马、驮物的牛、路上的口粮和结伴的友等方面，随力而作。仅仅由别人说“以马和牛大致十来天左右能或不能到”，这是没有希望到极乐世界的。

茶砖垒成了墙，酥油叠成了墙，以口袋装好青稞围成了一大圈，沉浸在肉、糌粑饼、酥油汤里面，如此拥有的一切富人，最终也是连糌粑口袋和碗都要遗弃后走的。所以，这样的资具无论有多少，也在后世用不上，也没有带到中阴路的方便。因此，我很快也会这样处彻底转移、境彻底转变的。之后，就像说的：“已死今死及当死，死后一去不复返，从此无有再相遇”。在走往不回来的地方时，骑乘的马、驮物的牛、生存的资粮、相依的助伴，这一切

顺缘——因的资粮，仅仅除了上述四个因外就没有了。

这次残余的命尾，就像小鱼把水坑错认成大海一样，认为时间还很长呢！这只是自己在欺骗自己，仅此而已。实际上只有像羊尾巴甩一下那么短暂外，任何也无有。

“所谓来世是这样一个长或短的时限”，这样的时限是定不出的。轮回从无初始来到现在，是往前得不到头、向后得不到尾这样的时间。现在仍如此。其中的苦，如云：“随异生性流转者，尚须多饮过于彼。”是故，对于自己，除了在后世的牛、马、粮、伴这四者上作积累之外，再没有一个极重要、极大的事了。因此，唯一想对此全力以赴。要这样引出强大的心力来。

坐在座上片刻，对前面修的四因具足摄持，或摄持一两个。接下来，在烧火烧茶等的时候，也不离这个气氛。能做到多少就做多少。

在去往其他地方时，也这样祈愿：愿我与一切有情，为了在十方诸佛面前闻法，以神变力而前行。返回自家时，又如此祈愿：愿我再度回到阿弥陀佛座前。

吃饭时，又祈愿：愿我在极乐世界受用三昧食及法喜食。与人闲聊时，又祈愿：愿我在极乐世界中与诸菩萨僧共论法义。与人做买卖时，有时交换商业信息，也随之祈愿：愿我与诸菩萨众互宣妙法，而度时日。

诸如此等，借事而锻炼力量。此处没有明显文句的依据，然而《大乘庄严经论》里说“佛子行时，如此如此等”，

而且这极类似《华严经·净行品》的做法。故想：这有什么不好的呢？

此外，由于许多怖畏及苦的事缘而心里厌离时，要知道这是在提醒我需往极乐世界走的招呼。又，快乐而喜爱的境缘诱惑自心时，当思维极乐世界的乐及乐因资粮。思维时就见到世间乐犹如蜂巢般范围狭小，如尸陀林秽物般下劣可鄙，如可口毒食般边际为恶，对如此的法有什么好欢喜呢？“我丢了去极乐世界的行道资粮后，在如此状态中迷惑”，这就像丢掉天的国政后，贪看罗刹女的笑脸一样。要这样认为而依止正念。

见到什么可意事物以及受用衣食等时，就作意供养阿弥陀佛等等。

总之，要在不丢失四因方面的念和欲上力行。

在夜晚临睡前，须要反省：今天对四因熏习了多少？就像富人算收入、支出账一样。之后，如果没出现增值的话，就要这样转心：我已经三十多岁了，一生之中没有几年，今后还能活几年谁知道呢？一年仅十二个月，一月仅三十天，今天是其中之一。如果认为没浪费多少时间，还有足够多的话，就这样转变观念：今天太阳从东胜身洲中部的上空，运行到西牛货洲的上空，行了十五万由旬的路程。在圆满此行程期间，我以愚痴长久大计被风吹走后，成了“手中空空、嘴里咬着指头”这样。受生为浊世短命的人，处在四大及魔障等既强又多的死缘中，就如风中油

灯般苟延暂活。是故，仅仅今天不死，也是佛的恩德，竟然还空过了它！所谓损失根本就是指这个，所谓心出大错也是指这个。这可不像糌粑口袋被狗叼走了，说“我今天很倒霉”这样的。“唉！唉！”要这么认为而数数思维。“如果明天未死而头有抬起的话，宁死也不再这样做”，这样从心里发誓。

如果做到了四因之中可喜的一个，就这么想：阿累！今天我做了佛欢喜之事，今天头上出太阳的好时光，出生了大义之果。如此，我的肉身虽在娑婆世界，但生极乐世界的因是种下去了，乐的开端是有了。经教里说：外法的缘起上，由仅仅芥子四分之一大的种子，生出一由旬那么高的尼拘陀大树；内身因果的增长度比这还要大得多。是故，仅今天的时间中，就种下了在南瞻部洲微尘数年中受用人天之乐，以及成就佛子妙道的种子。但这并非我自己有好的能力，而是佛与上师的恩德。“乌龟行于空，非由自能力，由野鸭能力”，仍然还头脑简单做的话，口中松开枝条而放脱的话，行的地方再高也无利益，向下掉落之故。“从明天起，我在做善行上要做得比今天还好”，须引发这样的善念。

躺下后，心专注在极乐世界的器情上而入睡。

如是而行，渐次善的习气力日益增长的相状：梦中也忆念刹土庄严，以及出现佛的种种幻化等的梦。其次，修的尾巴未被风卷走的话，决定后世在极乐世界得到本师阿

弥陀佛的摄持。

此文由沙弥尼拉殷重祈请，丹毕尼玛抓肉抓毛（随意拈取）而写。愿成善妙！

大义人生讲记

丹毕尼玛尊者◉造
益西彭措堪布◉译讲

大义人生讲记

介绍多珠千

第一世多珠千仁波切是莲师授记的《大圆满龙钦宁体》法类的法主。伏藏品的跋文中说："此属法王父子的缘分。""父"指藏王赤松德赞，"子"指王子穆茹赞普，后者即是多珠千的前世。

多珠千在世时曾护佑藏地并为藏地做出准确的预言，西藏地方的政府对他深表尊敬和感激，此后他被人们称为"多珠千"，即来自"多"（汉义为山谷）的大成就者。"珠千"是大成就者的意思，拉萨人说："成就者很多，但大成就者只有一个。"

他曾数度亲见阿弥陀佛，并得到阿弥陀佛外、内、密的仪轨。有一次，他骑着本部落最著名的一匹马穿过山谷去讨债，突然生起强烈的厌离轮回之心，顿然间，外在的显现全部变成了庄严无比、不可思议的极乐世界，

内心的所有贪爱和执著都消失了。阿弥陀佛以悦耳之声说道："善男子！不要留在这里，到你喜欢的任何地方去，你的愿望将会实现。"之后，他从此境界和觉受中回到平凡的世间，仿佛从酣睡中醒来，他写道："这次经历可能只持续了喝两杯茶的时间。"从此以后，他对世间最美妙的富贵荣华、权力和所得都没有了兴趣，仿佛胆病患者对油食毫无胃口一样。他写道："虽然这次经历看起来并不重要，但这是我生平故事中最佳的部分。"

又有说他是文殊师利菩萨的化身。他也是晋美嘉维尼固的上师兼师兄。他发掘的阿弥陀佛法门加持力极大，嘉维尼固尊者曾为第一世钦则仁波切传授此法门时直指心性，钦则仁波切在后半生曾说："相比那时的证悟，已经没有更进一步的余地了。"

第一世多珠千写了很多授记，据说在拉卜楞寺保存有一函授记汇集。他的授记以明晰、精确闻名。通常上师们写授记，是在净相中有空行母、上师或佛菩萨告知未来事件而写出来的，而多珠千是在证量中自然出现净相而作授记，这是他的不共特点。他授记了此时代法王如意宝的情形，说到喇荣山谷的状况以及凡是跟法王结缘者都将被带到极乐世界。

多珠千后来又经历了两世。第二世多珠千曾经和多钦则仁波切、华智仁波切在一起烧桑烟，那一次成为他

们来世在同一家庭转为兄弟的缘起，也就是降生在第一世敦珠法王家中。

第三世多珠千就是本文的作者丹毕尼玛尊者。他八岁时为众多信众传讲《入行论》，他的声音越来越大，以至于全场的人都能听到。那时，华智仁波切显得非常欢喜，他给多钦则仁波切写信说："八岁的多珠千传讲《入菩萨行》，我感觉教法还在世；最近新龙的白玛邓灯虹身成就，看来证法还在世。"丹毕尼玛尊者是极殊胜的宁玛派大师，尤其他的光辉著作开启了很多人的智慧之花。下面开始学习尊者为我们明晰地指示大义之路——往生极乐世界的实修法。

大义人生

今生得到暇满人身，宛如暗夜中出现曙光，极为可贵，如何在短暂的一生中实现人生的大义呢？这取决于心中的观念。任何事情都遵循三缘起链（由胜解出欲、由欲发精进、由精进得果）来发展，我们对谁有胜解或者说信任谁呢？信自己还是信佛呢？选择按自己的想法走，还是按佛的教导走呢？这决定了我们能否进入大义之路。

众生在发起诚挚的归依之前最相信自己。俱生的错

乱见解加上被邪师蛊惑、熏邪法所出现的现代思想等，形成了现代人内在的指挥系统，叫做“邪胜解”。这股邪胜解极其强大，到了无法拨转的地步，自心在它的指挥下一路奔驰，在任何情况下都会发生邪的求取欲；以此为动力而出现乱作的精勤；最终一无所得。我们现在应该悬崖勒马，转变方向，听受彻见安乐之道的大师的教导，因此要归依佛。佛明确见到安乐之道——成办增上生和决定胜的正道，总的指示了实现人生大义的方法，又特别指出能在末法时期短暂的一生中，以往生极乐世界来成办究竟安乐的道路，这就叫做“大义之路”。我们对佛语起了深忍信，并依循世尊在《无量寿经》里教导的往生四因去实际操办，由此将实现大义人生。在缘起上，没有因就不会得果。理智的人看清了大义所在和大义的路线后，将尽己所能地修集往生四因，做闭关专修和平常心归净土等的修持，把一生的精力投入到成办往生的道路中。有了这个内涵，人生就有大义了。

多珠千仁波切明确指示了这条路。首先，指示我们怎么排开由邪胜解所引起的欲、勤等的负能量而归心世尊，深信佛语，认定四因是摄取大义的途径。其次，教示我们在闭关中如何修持四因，重点是在开发信愿的基础上，观念阿弥陀佛和刹土等。即经由密集修持发展出坚固胜解，从中源源不断地出现动力和精进，自然转入往生净土的三缘起链当中，最终达成果报。然后，教示

我们达到何种程度才能保证往生。那就是无论什么时候死、死的状况如何，信愿行的净土习气都能自然现行。就像一名好骑士，无论马慢跑、快跑或转向等都不失手那样，练到时时心系净土，无论发生什么，心的能量都能纯熟地住在净土的缘起之道上。

再者，教导我们如何将信、愿、行或胜解、欲、勤的缘起链贯穿在日常生活中。一早起来就策励自己排开对现世、来世的耽著，不在等起上流入轮回，之后转入净土的胜解、欲、勤，投入到往生四因的修集当中。在日常威仪中，配合极乐世界的祈愿、观想，让自心不离净土，念念趣向净土。晚上检点当天是否实现了人生的大义，没做到应深感惭愧并发誓改正，做到了则修自随喜来增长善根等。像这样日复一日地修炼，使得净土习气越来越浓，将出现梦中也忆念极乐刹土以及阿弥陀佛显现幻化等的情形。如果能穷其一生修集净土资粮，那来世必将得到上师阿弥陀佛的摄受，这样才不悔此生。

大宝上师您知！此即是礼赞。

大宝上师无处不在，就在我心中，您具有无碍的智悲力，能见我的心、悲悯我、入我的心作加被，所以，我的心事您知！我想成办的利益您知！像这样了知功德发起深信，之后完全交付。因此，这一句就是礼赞。“赞”，

指上师是圆具智悲力、能赐予一切加被的真佛。“礼”，指对大宝上师生起至诚的信心和恭敬，此外没有更多了。

病态的人生

人生的状况由三缘起链决定。所谓“诸法从缘起”，在缘起上，胜解是道的根源，无可夺转的坚固观念作为指挥系统，指挥着一切道的行进。欲是缘起的枢要，即心中的希求或动力是缘起的关键。由胜解的教导发起欲，有了欲就开始往那边奔，以精勤来积累业从而判定得什么果，这就是人生道路的走法。

缘起有正有邪，如果落在邪胜解里，之后就一路邪，会发生邪欲和邪精进，这就叫“病态”，结果就是损害自己，这叫做“病态的人生”。我们首先要检视自身是否落入病态的人生中。下面跟着仁波切的指示，看看末法时代的众生怎么走入了病态的人生。

- **险人——铤而走险症**

当今时代有些人说：没有财食就不能保证温饱，我要去经商、偷盗、抢劫。又说：计划未卜吉凶，要做个打卦卜算。结果对大多数人的答复是卦象不好。真的应验了，多数人被杀，财物被夺，手指放在口中咬咬就回来了。

这是一类铤而走险的人。他们的人生意义很明确，认为钱财多、吃得好，人生才有实义。假使财钱不够、吃的不好，那就不能保证温饱，为此要去寻找快速发财的门路——经商、盗窃或抢劫。但他们不免又想："这计划是好是坏？应当去打个卦、卜算一下。"他心里没底，同时又很想冒这个险，觉得机会太难得了，如果运气好可以赚很多，或者在月黑风高之夜去行盗，一下子能发大财。

他们看准这条门路，但还是有点迷信，就跑到某个算师那里问："我做这个事好不好？"结果大多数人得到的回答是卦象不好。但他们贼心不死，心想："不一定吧，机会难得，我不能错过，一旦成功就捡到大便宜了。"认为这是一个好途径，在这种欲望的驱使下就冒着风险去做了。后来应了卦师的话，多数人在行盗时被杀、财物被夺或破产等等，然后手指头放在嘴巴里咬咬就回来了，表示一无所有。

三缘起链上的诊断

检查病症就是用公正的慧眼去看这种人心上的缘起链，从而判断是否处在病态中。

第一种人有俱生的邪见解，配上邪师、邪说的鼓动，就发生了坚固的邪胜解，认为投机、诈取、盗窃等是实

现人生意义的捷径。有了坚固胜解，动力就很大，他心里有股邪冲动，总想着怎么冒风险、走捷径，迅速得到财富、享受等，这就叫“欲”。他还有点迷信，想打卦占卜算个吉凶，虽然卦象不好，但邪胜解和邪欲占了主导地位的缘故，就驱使着他不惜一切代价去干，邪精勤就出来了。结果失败而归，这还只是现世报。由于走的是邪的缘起路线，采取邪的做法，死后将在阎罗王面前受审，长劫堕在恶趣里受苦。以上是对于第一种病态人生的审视。

- **奇人——标新立异症**

有些人说：需要修一个圣法，所以去绕山，除了去凶险之地外没有更好的法。他们在去的地方戒律坏掉了，以及被鬼背走等，有很多这样的事情。所以需要观察。

还有一类标新立异的人。为了显示自我超群出众，实现非同寻常的意义，他们说：“我要修一个断法，要去绕山，去凶神恶鬼盘踞的地方，除此之外不会有更好的法。”之后果然去了那些地方。结果戒律搞坏了，以及被鬼背走，或者夜晚鬼怪显现时吃不消，导致精神错乱等等，有很多这类情况。所以需要观察。他们突然间冒出一种想法，想冒一下险，通过某种行为来肯定自我，

实际只是愚人的做法。人在做任何事之前都应该理智地衡量，考察自己的承受能力，以及能得到怎样的利益、有没有危险等等，审细衡量以后再做决定。

三缘起链上的诊断

行动的发生源于内在的动力，而动力由他所崇尚的观念而引发，这个观念就叫“胜解”。第二种人崇拜超人思想，他不甘平凡，总想显示自我与众不同，他认为自我很伟大，最值得崇拜。由这个邪胜解驱使，在扮演超人角色上动力非常大，这就是“欲”，沉迷于那种自我伟大的感觉。由此就会发生装扮自我的各种行为，乐此不疲，在任何场合、任何人群当中，都要表现得很不一般，太一般了无法接受，也因此，世上出现了各种各样的奇人怪事、超人表演。他们这么做了以后，变得很不正常，脱离了正轨。由于过度的超人追求，往往走向极端，遭遇奇险或者落得精神失常等等。一些搞艺术、想冒险、喜欢在风浪上冲击的人容易犯这个毛病，由于最后精神变得不正常，死后多数落入下界。

当今时代崇尚张扬自我、发展个性，世上出现各种奇异的设计、表演等，使得人们心中容易出现这种邪胜解。譬如发型、服装、首饰、语言等都要表现得与众不同，展示自我的新潮、自我的另类。他们的观念是拒绝

平庸、排斥平淡，想成为新潮的人、另类的人、不一般的人，有这种邪胜解。由此出现了各种动力，要包装、展现、突显出一个与众不同、非同凡响的我，这些都属于奇人思想。这条缘起链上有很多邪动力，没办法收缩，有很多邪展现，没办法停止，由此就落入不轨之路，一系列运行都是邪的，和清净、安详的正法不符，这就出现了一批批怪人、奇人等等。

• 懒人——无所事事症

有些人什么总思别想、前观后察都没有的，像尸体一样坐着。今天躺着是不行的，明天的一些食物不预先成办的话，草料不会从空掉进睡觉牦牛的口中。

这是一类没有思想、无所事事、傻坐着等果的人。他们一点不认识缘起，被愚痴抓住了心，傻呆呆地像尸体一样坐着。没有总的考虑，没有别的考虑，观察前因后果等等都没有。仁波切评论说，今天这样躺着是不行的，明天的食物不预先成办的话，天上不会掉馅饼。按藏族的谚语来说，牦牛张着口躺着，天上不会掉草料进它口里。要知道，人的一生有从前到后一系列的发展，自己怎么过这一生，提前要有一个考虑。知道什么是安乐之道，总的该怎么走，具体一步一步该怎么走，前面

怎么做，后面怎么得等等，前前后后都考虑清楚才是理智的做法。

三缘起链上的诊断

这种病叫“死人症”，他们丝毫不考虑怎么修集安乐资粮，没有动力，没有积极性，不会主动去做什么。这种病症怎么出现的呢？一方面是前世的习性，一生下来就好像不会动，从来不主动考虑什么，再加上后天的邪因素，使他感觉可以依赖，一切都会自然得到，起了“无因论”的邪胜解。执牢了这种邪胜解后，人就一点不害怕，一点不肯动，丝毫不准备，陷入一种僵化状态。可以看到，他们在安乐资粮的修集上全是赤字，宿世的福德一耗尽，马上陷入悲惨的境地。这一类人患了“缘起麻木症”“丧失动力症”，也是很重的病。

- **疯人——妄想狂奔症**

有些人说：今年做这个，明年这个就来，那时需要如此这般等等。在破碗上大画四洲的庄严。奔上跑下的，甚至说石头上要打洞。接二连三地，有很多想做的。然而在所想上面，脚步实际走到的仅仅是一两个。

这是一类妄想狂奔的人。他们浮想联翩，又认为自己的想法很对，一有想法马上发出行动。他们的幻想太大了，认为今年做这个，明年这个就会来，那时又能这样那样，还能进一步发展，有一级、二级、三级的计划，怎么一步一步来完成等等。这就像在破碗里画四洲的庄严。“破碗”表示非常差劲的器，在这上面不可能描绘出四洲的庄严，然而在他的破脑袋里却出现了非常多的美丽幻想，或者说处在很低劣的根身境遇中，却时时做着各种不切实际的幻想。

一切都是因缘排定的，并不是按自己的想法来定。他们根本不认识这一点，于是听从自己的想法，上奔下跑的，到处去干、去求取，他的想法太多了，甚至说要在石头上打洞，像这样，接二连三地有很多想做的事。但是，在他的所想里面，能实现的只有一两个。可见第六意识非常不可靠，人的想法跟实际因缘是两回事。

三缘起链上的诊断

诊断妄想狂奔症，首先要看到它的根源。这种人崇尚自由意志，这是邪胜解。他们特别相信自己的心，认为心里想的就可以做，不必约束自己，应该立即行动。基于这种邪胜解，会发出非常多的幻想，由于崇尚自心，就以为自己的想法真实可靠，因此，幻想一起就有一股

邪冲动，之后立即采取行动，在幻想的指挥下不断狂奔，能量全耗在这上面了。结局如何呢？要知道，幻想不代表现实，由于没有以缘起的理智摄持，顺着正道走，因此，所作所为基本都流于盲动，成了疯子般的行为，耗散了大量的能量却一无所获，这就是病症所在。

继续检查病情。要看到破碗一样的小脑壳就是分别心的工作室，从这里可以出无穷无尽的幻想。比如，一个人坐在家里打妄想，天上的、地下的、南方的、北方的、要做这个、要做那个、要扮演这个角色、要做出那个行为、要争取这样的价值、要实现那样的计划等等，从早上八点一直想到半夜十二点。像这样，意识的虚妄性可以随便跨越、随便想，都只是心风一动出现的幻影，但这可靠吗？这跟现实的缘起有多大关系呢？这些想法就像一个个浮泡，如果怎么想就怎么干的话，那就成最大的疯子了。所谓的“疯子”，就是心风一起，想怎么说就怎么说，想怎么做就怎么做，裸体奔走也可以，说什么都没约束，处于失控状态。

这种人受了某种思想的影响，崇尚自我，而且把自我定义在虚妄的第六意识上，它一起就认为可以做了。但是，这跟实现安乐的缘起了不相干，风一动就要说、要干、要奔等等，这只是疯子的行为。要知道，分别心发展出来的体系可以完全虚假，它可以增值再增值，繁衍再繁衍。虚假的第六意识发展得这么大，跟法道一点

不贴近，这样的人生非常危险。应该怎样呢？应该把非理幻想全部否定掉，只有一条：让它归位，所想的跟法道相合，这叫“如理作意”“法上的正思维”。符合法的才去想、去做，此外都不能乱想，否则会得狂想病。这里面有极大的问题。

- **伟人——绝对自信症**

有些人认为：凡是我想的绝对正确！凡是我说的绝不落空！自尊犹如蓝天般高。这些人就像俗话所说，“思想留在山峰的顶上，身体被拖到尸陀林里，因而心生厌离”一样，到了走的时候，猪鼻子撞在山崖上，毫无方便，勇力丧失，气衰力竭，而整个脸部等发白，脸上泪水涌流，行于陌生之地。

这一类是绝对自信的“伟人”。他们的自尊狂病非常大，特别相信自我意识，以至于认为自己没有缺点，一点看不到自身的问题。他们的慢心特别大，说“凡是我想的绝对正确！不会偏到线外去，不会上也不会下，不会歪也不会斜。”他们以为自己是一切种智，凡是自己想的就是对的，太狂妄了。又说“凡是我说的绝不落空！”他们认为自己说到就能办到，这也是过分傲慢的表现。一切都是因缘来办的，哪里是自己说什么就能办

到呢？说到就办到的有几个呢？

像这样，他们以自尊自负的心，把自己看得像蓝天那么高。蓝天是世上最高的，它覆盖一切、俯视一切，这就是“伟人症”。人如果有某种能力，在某个领域是权威、智者，或者是政治领袖等等，就容易出现这个问题。佛经中说，大梵天王就犯这个毛病，当时他的意念一起，光音天的天人们就下来降生，他因此误以为整个梵世间全是他造的，觉得“我无所不能，什么都是我造的”等等。可见，人有了某种能力、福德等，就容易发生狂妄症。

但事实很好笑，就像俗话所说，死的时候思想留在山峰顶上，身体被拖到尸陀林。在无常面前，再伟大的人也只是一个赤裸裸的小尸体，拉到尸陀林被切割以后，成了秃鹫和野兽的食物，他伟大的思想、作为等到哪里去了呢？

“猪鼻子”有两层涵义：第一、平时以为自己无所不能；第二、一碰到强硬对手就一点不能。猪的鼻子很粗很长，遇到什么都要拱一拱，能在地上拱出一个大坑，它感觉自己无所不能。有一天撞到了山崖上，那时一点办法也没有了，怎么都通不过去，这表示它极其无能。意思是，这位“伟人”在世时依靠前世的福业力，有很多人支持、附和，或者在某个思想领域成了权威，在政治领域成了领袖等等，他感觉自己无所不能，想什么都

可以办到。像过去的皇帝拥有生杀大权，全国人民都归他所有。或者有些人认为自己的想法就是标准，自己建立的就是世界的模式，自己解释的宇宙论、天地论、人生观就是真理等等。

这类人在生时无所不能，可以到处驰骋，毫无阻碍，能征服一切，然而到死的时候，碰到了最强硬的对手——死主阎魔，这时就一点办法都没有了，丢失了勇力，气力衰竭，特别无能。只见他脸色煞白，眼中涌出泪水，无可奈何、悲凉万分、特别恐惧，往日的英雄气概消失殆尽，将独自一人前往陌生的险地。

无常显示出人的无能。人过分地相信自我能够统治一切、掌控一切，可以随心所欲成办任何事，然而这只是一种意识的狂妄。诸法因缘生，因缘散失时，连一刹那也无法住留，特别是死亡降临，马上暴露出人的悲惨、无助。现世的一切被劫夺一空，孤零零的业识离开身躯，被业风所吹，飘到陌生、恐怖的地方。像这样，人生有什么实义呢？狂妄的意识有什么可信呢？他却以为自己有自在、有主宰能力，这实在是极大的愚痴。

三缘起链上的诊断

这种病叫做“伟人症”，把自我推崇到了极点。这非常可怕，他们认为自身超出法界之外，以自我意志能

掌控一切、实现一切。以对自我的邪胜解出现一种霸权——绝对的自由意志，认为自己什么都能掌控，所以做什么都非常干脆，因为他绝对自信。但要知道，圣人都是没有了“我”而符合天理，可见“我”是要消除的。

这种人尊崇自我到了极点，跟第六意识配合起来，就胜解自己想什么都是对的，说什么都能实现，牛到极点了。这种人得了伟人症，从中会发生各种病态。譬如，在人前要表演出自我的崇高伟大、无所不能，私底下却很恐慌，怕丢丑、怕做不到，毕竟只是烦恼驱使的机制，没有自在，外在的强悍跟内在的空虚形成了极大的反差。以这个邪胜解的力量，一到相关场合，邪欲就出来了，有非常大的自我扩张欲、征服欲、表现欲、领袖欲等等，处处会发出邪劲，这就是病情深重的表现，将来的果报不堪设想。

由于他特别相信自我意志，觉得杀人放火也可以，想怎么干都行，自己怎么做都是对的，没人敢批判，实际只是非常夸张的自我症出现的颠倒想法。他拥有一度的权力、福德等，就以为可以掌控一切。这种人造罪非常大，非常可怜。最终到了阎罗王那里，就看到他特别悲惨。那时什么力量也没有了，只能俯首屈膝，跪倒在地，被业的锁链拉入地狱，在猛火里被烧煮等等。这就看到，邪胜解作为根源，发出各种邪的能量、动态，导致悲惨结局的情形。

愚痴的经营

像这样的一切种类，不像是很精明善巧，为何说它像呢？因为：一切纯属估计，如暗中发箭，以及徒耗工夫，最终不能达到目标。不接近所欲的目标，及发展成多了、少了、错了、迷乱了，有何可说呢？

“像这样的一切种类”，指以上五类人所摄的各种各样自以为是的人：一、铤而走险类；二、标新立异类；三、无所事事类；四、妄想狂奔类；五、绝对自信类。他们都叫做“自以为是”，以为这样经营人生非常聪明、有门道，觉得这种做法很好，但这里否决说“不像是很精明善巧”。怎么说像精明善巧呢？后面给出理由。按照缘起正理来判定，这些人都是大愚人，因为听信了分别心的欺骗，根本不顺合法道，没有归依，自以为是。

怎么来判定他们是大愚人呢？从初、中、后三阶段去看。首先没有如理抉择，听凭愚昧的意识，纯粹是瞎估计，暗中射箭。“暗”，指对缘起一无所知。在无明力的驱使下立了一个靶子，暗中射箭，这都是他意识的假想。中间过程也有各种做法，有的去冒险；有的去做特立独行的行为，表示与众不同；有的坐着呆想，凭侥幸；有的心里起什么念头、有什么想法就立即行动；还有的极度自信，认为自己是世上的神，无所不能，他们

也有各种策划、宏伟蓝图等等。像这样，中间的所作所为全是白费力，没合到缘起正道的缘故。最终不会达到预期的目的，唯一是这种情形。因此可以判为愚人狂想，都是颠倒做法。

这里如果讲一句古文，好像仁波切在说："何足道哉！"——不值一提了！这是智者对愚人的嘲讽：既然根本没有明见安乐之道，怎么就听信第六意识以为这样那样的就去做了呢？这样自作聪明实在太愚痴！至于你无法靠近所欲目标，变成多了、少了、错了、迷乱了，有什么好说呢？活该！

缘起上根本不靠谱，哪里能靠近目标？难免出现诸多杂乱。这愚人可能想：怎么就多出事情来了呢？按我的设想，本来应该得很多财富、很大成就，怎么多出这么多麻烦？又被抓，又被鬼掐等等。或者财富、功名、安乐等怎么全都变少了呢？权势也没了，名位也没了，变得一无所有。错了是指，预想的计划怎么出偏了呢？想要的没来，不想要的却来了。迷乱了是说，怎么没有像我的计划那样，一个接一个整整齐齐地实现呢？这边的事还没弄完，那边的事就来了，这边还没成办一点，那边又失去了等等。这些人只相信分别心的假想，那怎么可能不成这种结局呢？所以说活该！

这还是对约百年前的藏人说的，那时就变得特别失望、特别没趣。按现在汉人的情况来说，就不只是"何

足道哉”了，可能变成了“呜呼哀哉！”因为出现多、少、错、乱以后，很多人都要疯了，根本接受不了这个事实。

野人的回归

总的观察结果是，他们没有符合法道——实现安乐的缘起之路，以无因、邪因、崇尚自我意识等的邪胜解设立一个目标，之后盲目射箭，这是由胜解和欲决定的。射出去以后就发出邪精进，盲干、乱干，所做的一切都是白费劲。由于缘起不对，听从虚妄分别的指挥，导致不实现安乐的果。

众生由一念无明流入轮回的虚假境界，之后尊崇虚假的“我”，还有一个错乱的意识。他不知道这些都是迷乱症状，再加上没有别的归依处、听命处，于是就归心我、听命我，随着自己的野劲想怎样就怎样，认为可以这样、可以那样。由于这些都不符合缘起正道，因此称为“野人”。也就是自性佛忽然一念入了迷乱之流，此后在虚假的幻影里，特别相信自己的虚妄分别心，之后按分别心设定的想法一路狂奔到底。如果不听从法界代表的真佛的教导，那就始终回不来。这种野性就是错乱的能量，再怎么做都与他的目标不相合，再怎么干都跟他离苦得乐的愿望相违，可怜至极。因此，野人们应当回归了。

到这里就认识到“慎勿信汝意，汝意不可信。”我们心中的分别识叫做“野人”，没经开化期间，只有狂野的分别及指令，会掀起各种欲想和行动。野人就是瞎子，他自己都看不到真相，那我怎么能信他呢？因此，我不再以他为师，不再听他的话了。由此野人就回归了，他想找一个具有明彻慧眼、照见万法真相的导师。

对于成办所欲求义，所谓决定无欺的方便，需要由一位对于方便及方便生、非方便及过患，非常熟悉的善巧的大师来宣说。而且需要由能对方便与非方便的差别善做众多观察来进行抉择。

野人这回先这样思考：我想成办所求的大义，这不是盲目的分别心所能知道的，它想出的种种招数都让我遭损害。所以，人归于人、法归于法，在我这瞎子般的心之外一定有一个真理法则，有一个决定不欺诳的善巧方便或者能达成所求大义的道。那么，我要听谁来宣说呢？那自然是一位大智者，他对于正面的方便和方便生，以及负面的非方便和它的过患都非常了解、熟悉，我要从他那里受教。野人我终于投降了，决定去归心一位大师。

野人又想：这件事需要弟子我和大师之间配合才能达成。大师的慈悲，在于他完全明了方便和非方便的缘

起之道后，给我做了正确的指示、开显。对我自身来说，要发展出随顺大师教法或者缘起正理的胜解，还需要做一番抉择。我是一个未经开化的野人，内在系统里安装了以自己的虚妄分别以及受邪师、邪教的熏染所造成的各种错误观念，所以，要从对缘起之道的无知状态发展成对此非常善巧，就一定要有对于方便和非方便的差别，善能做很多观察的内涵。这样发展出观察慧后，再以此来抉择我此生大义的道路。我一定要做一个好弟子，拜了向导般明见大义道路的大师后，从他那里听闻真理之道，再作如理思维，决定好大师教给我的道路，之后按这条路来走，这样一定能实现大义。大师明见了安乐之道，绝不欺诳，他教给我以后，我随顺而行就一定能实现安乐、成就大义。像这样，野人舍弃了以自为师的颠倒行为，要寻求开示真理的大师了。

所谓“方便”，粗浅地说，“方”是方法，“便”是便利，但仅仅这么解释还无法说到佛法的妙义。古译师定的“方便”一词很妙，意思是合到了缘起正道，这种方式或道路能便利地实现所求之果。了解了方便以后，这么一做马上得果，绝对不会不得。如果不知方便，那就像拿错钥匙开不了锁一样，只是徒劳无功，费很大劲也不得乐果，甚至出现苦果，这叫“非方便”。非方便就是没合到缘起正道，不能实现安乐果，不能成就大义，只会出现过患。“非方便”这词也很妙，表示没合到缘

起正道的缘故，后患非常多。

通达缘起之道包括这四个方面，正面叫“方便”和“方便生”（方便生表示利益），反面叫“非方便”和“过患”，不可能有第三种。是方便决定得利益，能顺利成办安乐果；非方便决定出过患，要么徒劳无益要么徒招损失，更惨的会堕恶趣，发生非常大的苦患，所以必须了达缘起之道。好比开车，知道方便才能开到正道上，一路奔驰到达目的地；非方便就是一旦没把握好，开到险路上，结果当然是翻车、坠崖、车毁人亡等等，这就是过患。任何事情都有方便和非方便两头。如果用“方法”一词就不太准确，因为方法有好有坏，单单说“方法”不能表达吻合缘起的这种巧妙处、开通处，所以，佛法里用“方便”来表达。

“非常熟悉的善巧的大师”指过来人，他过去行道时，对于从现前到究竟的安乐之路，已经完整地走过一遍，能识别这么走是方便，能到达果地，那么走非方便，会堕入险崖。他是具德的导师，要带我们走心上的缘起正路。

我们想达到所欲的目标，但自己从没走过，如果听凭第六意识瞎子般的指导就太危险了。像前面讲的各种病态人生那样，妄分别识是邪师，它使得我们不得果利甚至遍体鳞伤。我们过去被它骗惨了，自以为能成办安乐，结果一个也没实现。自以为找到了投机取巧的路，

结果惨败而归；自以为分别心的想法一定可靠，就跟着他走，结果他七蒙八骗的，搞得自己一无所有；或者他随便说要成办这样那样的，结果能兑现的只有一两个；要么他狂得不得了，认为我设计的绝对没错，我说的绝对实现，听信这盲目自大的心去做，结果一个也不实现，最终被业的绳索拉到阎罗王面前受审，搞不好就要被判处恶趣无期徒刑，所以一点不可靠。为什么不可靠呢？原先我们认自己的分别心为师父，然而他是瞎子，又是骗子，又是疯子，还是极端分子等等。跟着这个“师父”在生死险道里走，结果一下子掉进万丈深渊，一下子撞得头破血流，一下子车毁人亡，一下子被逮进监狱等等，这都是自心的骗子老师干的，所以要彻底否定他。

现在要跟随的这位导师，已经走过了从现前到究竟完整的安乐之道。他清楚地告诉我们：“你们往这边走，一定到达安乐之洲，往那边走，一定到达充满水火、猛兽、传染病的地方，出现无穷的过患。”他熟悉道路，智慧圆满，对这四项因素——方便、方便生、非方便、过患所含摄的极广大领域的一条条路线怎么走都完全通达。他知道应当按这样的方便来实现利益，避免那样的非方便落入过患等等。我们只要按大师说的来做，就一定能成办所欲求的果。

我们只有盲目的分别心，而听信他的想法没有任何实义，就像前面诊断的那样，绝不会实现目标，他说的

不算数、不可靠。出现的结果只是多了灾祸，少了利益，陷在思想的泥潭里，心态行为都变得错乱、搅不清，最后恐怕只有自杀。因为钻了牛角尖，人生一片灰暗，没有前途，看不到意义和希望，这种情况非常可怕，的确是病态的人生。因此，现在要赶紧弃暗投明，找到一位明见缘起的大师，他已经走过这条路，知道正道和歧途的所在。所谓的“善巧”，就是他不会出一点错，所说的法无不合适。他通达了缘起，知道众生的根性，就像一名神医，明确地知道每一种药治什么病以及效果如何，而且清楚病人的状况，能很善巧地对症下药，这样的人就叫“大师”。

“需要由能对方便与非方便的差别善做众多观察来进行抉择”。要胜伏内在的邪师——妄识，就必须出现强大的力量来压伏它。什么是强大的力量呢？那就是进行观察抉择，取得对于导师所说正法的胜解，这种胜解要非常坚固强大，完全胜伏对自我的信任，唯正道是从，一心按导师指引的道路去走。如果能出现这种胜解，那过去的邪军师、邪头领就彻底被降伏了。以正的胜解发生欲，发生精进，之后就上了安乐之路。这就是“需要”的道理所在。

我们一定要通达成办大义的途径，认清后如是操作就会达成目标。用的方法是观察，包括内容、质和量三方面。内容是“方便与非方便的差别”，质用“善”字

表达，量是“众多”。凡是要达成胜解必须先固定主题，然后符合现量、比量和教量来做如理观察，要多角度、多次数地观察，一次又一次地认定以后就会发生断定。这样在心里形成了正胜解，就替换掉了原来的邪胜解。由于道的源头变了，新的机制开始形成，那按照三缘起链，有了胜解就有欲，有欲就有精进，这样就开始在正道上健康发展了。

要想成办人生大义，必须有开阔的眼光、广大的志愿，要这样想：“我一定要变掉愚痴、蒙昧、颠倒的野人状态，开发出对于现前到究竟一切安乐之道的广阔法眼。由此走到具义的路上，最终脱离轮回、达成解脱、登不退地、圆成佛果，实现生命的终极大义。”这样立志以后，当然不能狭隘，应当潜心研究这件事，这又要唯一依奉善巧大师的教导。

诸有情都有离苦得乐的愿望，饿了会找食物，冷了会找衣服，手碰到火会马上收回来等等，这些都是我们的本能，也是灵性的表现。然而，由于不能正确分辨方便与非方便的差别，在邪慧的驱使下纷纷走上了错误的道路。颠倒认识坚固成了邪胜解，使得我们一根筋走到底，那种执拗、自以为是的习气，使我们在错谬的路上奔驰不息。现在要反转过来，所要研究的主题就是成办离苦得乐的方便和非方便这两大领域中的差别内涵。“方便与非方便的差别”，其中的“方便”是指内涵，即方

便与非方便领域里各自一条一条的内容。

我们还要静下心来，扩大自己的心量，想到：现在我要很理智地走这条路，而离苦得乐包括现前和究竟两种。现前就是不堕恶趣，得到善趣安乐，譬如健康长寿、多财、具慧、相好以及各种可意的顺缘果报等等。以什么方便来达成呢？那就是了达业果，以此正见摄持断恶行善，决定会达成所求的目标。如果不明业果，以业果愚胡作非为，偷、抢、无因求果、放纵、自高自慢等等，就不能实现所求的果利，它叫“非方便”，下场只有堕落恶趣。要这样明辨方便与非方便两大领域中的差别义。

再看究竟方面。如果执著有“我”，认为轮回有乐而发生对三有果报的爱，以爱这个动力的驱使就会求取而造成有漏业行，始终落在三有果报里。在解脱方面绝对不开通，再怎么做、做多少，都只有一种结果，那就是堕入轮回，以苦收场。这是非方便的路线，其中又有各种走法，叫做它的差别。相反，如果了达三有的根本是我执，轮回的动力是三有爱，这样一方面修出离心，看到三界纯一是苦海，没有可爱之处，从而退掉爱，希求解脱；另一方面修无我，不再因执著“我”而起颠倒的心态和行为，这样息灭了苦因的缘故，苦果会息掉。这是达成究竟安乐的方便，这其中也有许多缘起上的差别内容。

扩充开来看，无数方面都可以包含在方便和非方便

或正道和邪道当中，对此要一一辨别。从而一改过去瞎子般的无明心，破掉业果愚和真实义愚两大罪魁祸首。

“善做观察”，指依循教量、比量和现量做真实观察。依靠教量，首先要信奉这位大师，知道他是看清缘起之道的明眼人。他明确讲了成办善趣的方便和非方便的很多事实，譬如这个人造了什么罪，堕在哪里受苦；那个人行了什么善，生在善趣如何享乐等等。依循大师教量的人要把握原理和事实这两条。在现前的利益方面，导师会讲很多事实，并说明它的原理。原理贯穿在一切事相上，所有事相都表现了原理。“原理”就是业感缘起，譬如十善业道分别是什么意乐、什么加行、获得什么果报，十恶业分别是怎样的意乐、加行、果报等等。经上讲的各种现相就是事实，这两方面要结合起来观察。

之后做比量观察。以这样的心、行为作为因，会得到什么果？以那样的心、行为作为因，会得到什么果？在这上由果推因，再由因推果来得到确认。还要反到自身上，我起这样的心、行为，达成什么果？起那样的心、行为，达成什么果？我要实现这样的义利，该怎么做？这么做可以成功，那么做肯定失败等等。像这样，反复地在自心上抉择来认清路线。

现量上比较难，但也要从近前一分去观察。譬如起恶心造罪时，我的心是什么状态？身体的健康状况如何？从很微细的地方观察会有所认识。再按照缘起律从

近推到远，那肯定是按这样发展的，发展到后面是什么结局？如果我现在转了、忏悔了，起了善心、做了善行，我的心理状态如何？命运发生了什么变化？身体、环境等跟原先有什么不同？这些方面或多或少会有现量的体会。像这样善加观察，会认识这一分缘起的差别所在，从这里会达成胜解。

更深一层的，要成办究竟安乐该怎么走？苦集灭道四谛表达的就是方便和非方便两大领域。导师是怎么说的？现相上的情形又如何？还是把原理和事实配合起来观察。导师宣说了广大主题的经教，我们依循教量做观察，逐渐认识很多事实，心中清晰地呈现它的原理，直到非常认定达成了胜解，这就叫“善做观察”。

“众多”是量上的要求。如果不从很多方面、很多种类、很多情况去反复观察，就无法达成坚固胜解。每一次观察会有一点变动，多次积累起来会有较大的变动，如果反复进行、多方面开展，引生胜解的燃料越来越多、因素越来越足，最终就会达成一个坚固胜解，确立新的观念。这时，胜解的力量就像眼目一样，将指引我们走安乐之路，从此就脱离听信邪师——分别心起邪欲、邪做法的道路了。

总之，所谓“野人的回归”，首先是想拜一位善巧道路的大师为师，听他宣讲正道；然后把他心中的认识或正见的智慧移到自身上来，这就要随顺他的言教，透

过多方面观察，在心中确立胜解，直到特别相信大师所开示的道路，再也不信别的了；之后唯一以此作为生命行动的计划，按这样来进行，到此就换了一个人，野人就回归了。也就是，内在的缘起机制从根本上发生了变动，它的关键在于胜解，胜解一达成，欲和精进就跟着来了，由于因上正确，就一定得到安乐果报。这样认定了缘起正道，求什么都会靠近目标、实现目标，行一分得一分，这样就走上了理智的道路或正法的道路。

大师是佛

那么，宣说如此方便的大师是谁呢？“三界唯一师，人天唯一尊，能说无伦比，唯是佛世尊”。

宣说能成办现前和究竟义利方便的大师是谁呢？本颂前三句叹德，第四句认定唯一。首先铺展开来，在三千大千世界的广大范围里，众生共同善业成熟之时，会感现佛从法身中现出化身，来到这个世界引导一切具缘者成就无上觉道，他成为整个三千大千世界一个教法期所有有缘者的无上导师。他降临在世时，以人天具善根福德者为主要教化对象，所以说，他是人天当中的唯一主尊。他有无上功德，能使得有缘者都随他而转，普遍顺从他的教导，修持还归自性的佛道。由于他具一切种

智，能毫不错谬地见到一切成办暂时利益、究竟安乐的缘起正道，相应众生的根机圆音说法，使得众生随类得解，各自被安置在相应的利乐之道中，所以是能说中的无与伦比者。具足以上三德的唯是佛世尊，这证明并非世间的权威、学者、宗教教主可比，也不是天王、人王可比，也不是二乘罗汉、学道菩萨可比，因此是无上的大师。

这样认定后，坚决地发出尽形寿归命佛的心，发誓作弟子，之后一心以佛宣说的教法为正道，以学佛修行的僧伽为伴侣，这就出现了三归依。归依有唯一、专一的内涵，自从归依佛后不再归依其他师，归依法后不再归依其他道，归依僧后不再归依其他伴，具有三归依的内涵就进入正法之门了。

我们承认，自己只有一个胡作非为的第六意识，他发展出了一整套颠倒系统，又由我执变得壮大，这些混乱习气一直指挥着心往颠倒路上走。像这样，把自己否定得一无是处，知道我是疯子一样的人、精神病态者，充满了无明业气，没别的东西。当认识到自己非常可怜时，就开始想从虚假的“我”和无明业气中脱离，不再随顺它了。我们一来到世上就迷惑了。分别心是野人，它分不清真人、假人，把假人抱持为自己，实际那是最大的元凶，害我们最深、最惨。众生由于一念无明，从幻觉中产生了有“我”的认识，又最尊重“我”，在“我”

和自以为是的驱使下不断狂奔。现在终于认识到，真“我”和假“我”要分开，假“我”是要消灭的，不能听从。

怎么还归真我呢？一定要拜一个明白真相、有能力救我们的大师，他完全恢复了，我们要靠他的力量返回。这样就发起了归依，把自己全部献出去。由于这个“我”不值一提，所以从此归命大师；由于分别心所抱持的一系列想法、观念等都一无是处，所以把它们全部舍掉，归依大师教的正道。从此，我们这个野人就回归了，开始走上正法之途。也就是，既然拜佛为老师，那就不是以我为主了，而是以佛说的为主，往后再不听任自己那一套邪胜解、邪观念，唯一按佛说的法道来做。有了这份心，就开始踏上总的发展人生大义以及特殊往生净土即生解脱的路了。

转身最关键的一环

转身最关键的一环就是对释迦佛生信，确信他是法界大导师，能把我们救回法界，这时要完全否认掉虚假现相的“我”，以及由无明发生的各种意识、思想等等。这上面一消一长，在胜解上有非常大的转变。

原先最胜解自己和分别心，这叫做“以心为师，以自为师”。也就是归依自己，事事都以我为最大，最看重我，认为我的想法第一等等，这样就不能回归。因为

那是错乱之后的东西，所认定的“我”是假的，发展出来的识是颠倒的，不能信它。一旦窥破这一点，就退掉了对自我的胜解。之后看到真理所在，还有个真实的“我”，但这个“我”现在不能显，需要由另一个佛来指导我从迷梦般的错乱缘起中走出，从错乱的意识之流中走出，这时就会对佛——无上导师发起深信。

再从他分因素来看。只有佛是无上的，他彻底消除了错乱力量，完全是智慧体性，而生死中的凡夫都在错乱里，所以不能归依错乱，要归依大觉。这就明显看出虚妄和真实的差别，唯一向真实归依，唯一向圣法界归依，他的代表就是佛，根源就是佛。这时就能退掉对自我的信任，一心归依佛，从这里会发生转机。

之后，由一心归命佛的缘故，把自己过去那一套全部否定掉，开始重新做人。所以，归依之后，才有法的生命；归依之后，才有真实的法道；归依之后，绝对坚持佛法上的原则、缘起上的原则，再不谈其他的师、法、伴，唯一走这条光明之路。所谓要走回归的路、实现大义的路，就是一心听佛的教导，要学的是佛法，自己的想法不算数，只有佛说的算数。佛说的任何一点都直接、间接指示我们怎么来回归，我们就按那样来成办利乐，此外没有第二条路、第二种法则，这样就归依了法，这时他一心信受佛语，这是唯一的原则。有了这个内涵才叫做“佛弟子”，这就是转变的关键。

之后由总到别，特别结合净土法门来说，它是唯佛与佛才能了知的法门，因此，深信佛语是极其重要的关键。由于没有达成归依，在心态、方向上没有大的转变，就使得很多人闻思净土经教没办法切入修持。问题的关键不在于口头宣说，做美妙文词或体系构造等，而是在于对佛生信。

为什么呢？要知道，净土法涉及到佛不可思议智慧、神力的问题，不同于仅凭自力修持的通途法门。它奇妙到了不可思议的地步，竟然能那么简易地迅速达成解脱、登不退地、圆成普贤行愿等。它是超出凡夫情量的事，极其深远，具有大义，众生根本没办法用眼睛看到、用思维测到、用妄识搞明白。这时，唯一要依靠佛的教量，这叫做“仙人父亲无比深远的教导”。意思是，孩子们虽然年幼，不知道这件大事的深义，但仙人父亲的眼光极其透彻深远，孩子们由于孝顺，相信父亲，就把父亲的话牢记在心，按照他所指示的法则去做，结果得到了极广大的利益。这表示归依是进入净土法门的关键。

归依到位了，首先，对于佛为我们开示的先成办增上生、再成办决定胜的通途道路，会有一个确认，知道自己人生的道路所在。然后，会确认往生净土这个特殊途径真实不虚，确信佛语以后，就开始走这条路了。归依就是一种孝顺，绝对深信，从过去的绝对自信变成绝对信佛。过去听凭第六意识的各种虚假主张、错乱作为，

现在唯一相信世尊所指明的道路，发生了非常大的转变。之后再学《无量寿经》等，就开始牢牢地跟随世尊指示的往生道路，把全副精力投入其中，这就走上了实现人生大义的路。

像这样，在归依上先达成总，再达成别，最后在净土经教上达成，这时大胜解就出来了，一心渴仰往生极乐世界。由于深信佛，就决定全心摄持此法，即使越过火海也要求取此法门，在任何情况下不忘持此法门，在这上面不失误。这才叫做“大义人生”，它是由归依为根源、由信佛为根源而引发的，这是本文极大的要点。

当务之急

末法时代，人们过度地崇尚自我、崇尚意识能力，使得归依变得非常困难。“崇尚自我”，就是认为“我第一，我可以自作主张，我最需要尊重”等；“崇尚意识能力”，就是人人都有自由言论的权力，可以随意发表议论，按自己的想法去办事等等，由此就出现了前面说的那些病态人格和心理，这完全背离归依。

观察抉择三缘起链会发现，崇尚自我和崇尚自由意志是两大邪胜解。有这种邪胜解，哪里能归命另一个人呢？这是对轮回法的大肯定，当然不会回归。所谓的“归依”，首先要把这两大邪胜解拿掉。彻底否认掉自己，

认识到"我"是虚假、欺诳、毫无意义的，执著我是苦的根源，然后把自我解掉，再也不相信它。还要把自由意志解掉，认识到这是疯狂的。还要把意识解掉，认识到它是无始以来串习成的邪心，不能信任。之后才有回归，才开始能够归依了。但是，现代人的两大邪胜解极其严重，以至于接下来的邪欲、邪精勤非常多，所以一点不守规矩，不愿臣服而唯一归心于佛。

如果归依的问题没处理好，那之后学什么法都成了武装自我，成了邪系统里的一分子。他会任选一分法变成自我驰骋的工具，以此增强表现欲，增强自我实现，这就非常麻烦了。如果没有归依，那连一分法道的功德都不会出现，因此这是当务之急。

那么，该怎么进入归依呢？可以从甚深方面契入。认识到包括第六意识在内，一切观念、想法全是假的、狂乱的，不值一提，否认掉自我的意义、自我内容的意义，不再把它当回事。而且，把自己判为病人、颠倒人、愚痴人。这时，我执就降下来了，也看清了它的可怕。之后要认识到还有清净、光明、真实的一面。当虚妄和真实能够分流，在心中显得清清楚楚，那时就会唯一归心世尊，归心法界诸佛，这样归依就出来了。

再从释迦佛来说，对他要发生真切的了解。这就要多看佛的本愿、历劫行菩萨道的事迹、在这个世界示现八相成道的事业，以及所宣说的最切近人类的首度法轮

——四谛法，所演说的《阿含经》等等，通过这些得到初步的了解。对佛有了具体的了解，再加上分辨圣凡、真妄、是解脱道非解脱道的敏锐能力，之后就会确立起归依。

只有先确立起归依，往后在佛法里所做的一切才算得上是“学佛”，才有归依法道的内涵，才开始有了新生命。没完成归依就一直处在虚假中，因为还是以自我为主，以自我的意识、想法为主，所以根本不会改变野人状态。我们无始劫来野惯了，最崇拜的是自己，这恰恰是伤害我们的最大元凶。

以上讲到了当务之急是完成归依，透过教、理等方方面面发起唯一归心世尊的心，这个做到了，以下所说的一切才会发生实效；这个没完成，那就不是在学佛，再怎么学都只会变成娱乐、做知识、搞活动、找感觉，成了在佛法里用意识来玩耍而已。

世尊所教授的大义之道

世尊为了宣说给予有情利乐的方便，归摄在能成办增上生及决定胜这二者中。这又需要依增上生来成办决定胜，所以首先需要成办增上生。这有许多道的情形，然而在成办殊胜增上生——净土增上生的基础上来成就决定胜，此是诸多大乘经中所数数赞叹的。

有情都像瞎子一样，不能明见缘起的道路，不知道怎么成办暂时的利益和究竟的安乐，一直在业果愚和真实义愚的驱使下，完全处在盲动当中。由于不了解业果，不会分辨离苦得乐的路，所以无法如理取舍，结果想求乐却远离乐因，想离苦却多造苦因，是这样颠倒。后来虽然懂得断恶行善，得到了暂时的利益，但还是不懂生死的缘起。虽然想得到永恒的安乐，却屡屡陷在苦中，没发现轮回机制的缘故。这样，以“我”对于某种生死乐起了欲求后，努力地造善业，然而有漏善业出现的果报还是有欺诳性，又会落入苦中。他不知道怎么来达成决定胜，所以无论怎么修，最后的结局都不好，有真实义愚的缘故，乃至这股冲动没消尽期间，就得不到真实的乐。像这样，众生都陷在错乱中，没有导师来做指引根本走不出去。

佛明见了众生的困苦之途，众生陷在哪里，受苦的根源是什么，如何来救出，如何让他们达成安乐之道等等，之后，为了能给予有情暂时利益、究竟安乐，建立了完备的教法。这里有两大类：能成办增上生利益的道，能成办决定胜安乐的道。为了逐步把众生拔济出来，先要建立增上生的道路，在这个基础上成就决定胜，所以首先宣说成办增上生的道路。

我们首先要对业果发起深忍信，在任何处都有胜解业果的力量摄持，知道这是恶的我不能造，那是善的我

要尽量争取，由此，自心才转到善的方面。有了胜解的力量，善就开始积聚，积聚坚固了才能往上走。有这个基础，才能得到人天身的果德，在这上面才能建立起决定胜。如果一开始没对业果起深忍信，那他的业气就非常乱，在业果愚的驱使下不断乱作，而造恶就要往下走，也因此，在心没转到善的方面期间，根本无法成办决定胜。

所谓“决定胜”，是指从轮回的业流中脱出，更细地遮止掉一切缘“我”而起的心以及对三有的爱，这些歇下以后才能脱出。但如果没有增上生功德的基础，就没办法成就决定胜，所以必须先成办增上生。决定胜是“一向好”的意思，增上生就是得一个好的、往上走的身，这就是缘起上的道理。得了增上生以后，成办决定胜就有条件了，能够相应，然后一点点学上去。

成办解脱不是一蹴而就的，它的道相非常多。比如有了十善业道的基础后，按三十七道品来修解脱道，修四念住、四正勤、四如意足、五根、五力，完成这些才见道，继续往上走。声闻利根最快三生证果，缘觉百劫证果。见道以后，还要经过七返人天等，然后逐渐断尽三界烦恼才得到解脱。或者从大乘道来说，具足小乘共道基础转入大乘，发起菩提心才入了大乘门，之后修持六度四摄，一路升进，这里面有非常多的道相。这些都是由增上生来成就决定胜的道路。

所谓的“殊胜之增上生”，要通过比较净秽两土所得增上生的情形来取得认识。也就是，如果没成佛，那就还要得一个身，依靠这个身来修持。这时就要看这个身修大乘道的因缘如何，包括身体的功能、寿命、师友、学法的内外因缘等等。如果受生在秽土，寿命短、身体差，难以遇到宣说大乘道的善知识，违缘恶友多，顺缘善友少，再加上自心起法的意乐少、起颠倒的意乐多等等，方方面面都非常困难。

得到净土的增上生就极为殊胜，关键是有佛力加被。由阿弥陀佛无数劫中积累福慧二资粮的力量、悲愿的力量作为极强大的增上缘，使得众生一生到净土，寿命是无量寿，身体是莲花化生，清虚之身、具足金刚那罗延力，具有极广大的五神通。以阿弥陀佛为本师，清净海会菩萨为道友。从不缺乏法上的教授，依报、正报的器情世间都在说法。每一刹那都能圆满成办利他，能快速积累二资粮，在大乘道上迅速升进、圆满。从这里就可以看出，它是殊胜的增上生。

从特别的重点来说，如果依靠所得到的增上生能达到不退转地，那就非常好，使得他一路上升，直到成佛为止。在秽土要达到不退转地非常困难，就像前面所说，退缘很多，寿命又短等等，所以很难完成。然而一生到极乐净土就解脱了轮回，很快登上不退转地等等。这就看出，往生到极乐世界有最极强大不可思议的佛力来作

保证，这叫做“殊胜的增上生”。这是释迦佛在很多大乘经中数数赞叹的。

譬如，世尊在《阿弥陀经》中赞叹：“极乐国土，众生生者，皆是阿鞞跋致（指都得不退转地）。其中多有一生补处，其数甚多，非是算数所能知之，但可以无量无边阿僧祇说（指往生极乐世界得到一生补处位的大菩萨们有无量无边阿僧祇那么多）。众生闻者，应当发愿，愿生彼国。所以者何？得与如是诸上善人俱会一处（指凡是听闻到这个无上大事因缘的人，都应当发愿生到阿弥陀佛的胜妙国土，因为能跟无量无数的一生补处菩萨聚会一处）。”

又如佛在《无量寿经》中所说：“众生生到了极乐世界，都住于正定之聚，因为彼佛国土中没有邪定聚和不定聚。十方恒河沙数诸佛如来，都共同赞叹无量寿佛威神功德不可思议。只要众生闻到他的名号，信心欢喜，乃至一念至心回向愿生彼国，即得往生，住不退转。”又说道：“那些极乐世界的菩萨们成就如是无量功德，我只是给你们略说，如果要广说的话，百千万劫不能穷尽。”

佛又在《大宝积经·无量寿如来会》中这样说道：“由于对此法不听闻的缘故，有一亿菩萨退转阿耨多罗三藐三菩提。”又说：“如是广大微妙法门，一切诸佛之所赞叹”等。

佛又在《观无量寿经》里说：“若念佛者，当知此人即是人中芬陀利花，观世音菩萨、大势至菩萨为其胜友，当坐道场生诸佛家。”世尊赞叹念阿弥陀佛的人是人中白莲花，二大菩萨作他的胜友，他一定会坐菩提道场生在佛家，意思是一定会成就无上菩提。

《普贤行愿品》里说：“临终在普贤愿王的引导下，一刹那间即得往生极乐世界。往生后见到自己生在莲花里，得佛授记。得授记后，经过无数百千万亿那由他劫，普遍在十方不可说不可说世界，以智慧力随众生心而为利益。不久当坐菩提道场，降伏魔军，成等正觉，转妙法轮。能使佛刹极微尘数世界的众生发菩提心，随顺其根性教化成熟，乃至尽于未来劫海，广能利益一切众生。”

《楞严经》中，大势至菩萨说：“若众生心忆佛念佛，现前当来必定见佛，去佛不远，不假方便自得心开。”以及“都摄六根，净念相继，得三摩地，斯为第一。”赞叹以修念佛法门，在现前当来一定能见佛，离佛不远，而且不必假借其他方便，自然能心花开敷，现见本性，是成就三摩地的极殊胜法门。

佛又在《法华经》中说：“闻思经典，如说修行，命终就得以往生极乐世界，生莲花中宝座之上，得菩萨神通、无生法忍。得忍以后眼根清净，以此清净眼根见七百万二千亿那由他恒河沙等诸佛如来。”

佛在《宝积经》里告诉父王：“一切众生都是佛，

你现在应当念西方极乐世界阿弥陀佛，常常精进，将得成佛道。”

佛又在《大集经·贤护品》里说：“求无上菩提者，应修念佛禅三昧。”并以偈颂说道：“若人称念弥陀佛，号曰无上深妙禅，至心想像见佛时，即是不生不灭法。”

世尊又在《随愿往生经》里说道：“佛国无量，专门求生极乐世界是什么原因呢？一、以因胜，十念为因故；二、以缘胜，四十八愿普度众生故。”世尊说明专心求生极乐世界的原因：第一、往生的因殊胜，以十念为因就能生到，所以是大方便门；第二、加被的缘殊胜，阿弥陀佛的四十八愿都有普度众生的极大力用，以此缘故专心求生极乐世界。

入净土的关口

人不是只有肉体，关键在于心，往生与否就看能否达成根本性的转变，而转变的关键就在内心的三缘起链上。过去叫做“野人”，以邪胜解驱使，出现邪欲、邪勤、邪果，这是法道之外的可怜人。现在就看能否从野人变成修士，进一步从修士变成净土修士。它的关键就是三缘起链的转换，根源在于转换胜解，而达成胜解在于归依佛的教授。归依以后，自身要做如理观察，对于方便和非方便的很多差别，善能观察而做出抉择，发生

胜解。胜解一旦完成，自身就有了新的指挥系统，也就是今天所说的“观念”。强大的观念一经形成，就成为引发动力的源泉，由此会发生法上的欲、法上的精进，之后一定会得到安乐的果。

三缘起链转换了，跟过去的野人状况就完全不同。过去是邪胜解、瞎估计，所以都是瞎冲动、瞎精勤，所做的一切全是白费工夫，最终一无所得，只会出现过患。现在归依了大师佛，佛明见了缘起正道，知道怎么成办增上生，告诉我们能成办的方便是什么，所达成的利益如何，非方便是什么，造成的过患如何。我们只要对佛的言教做如理观察抉择，就会发起这方面的胜解，从而转换掉以邪胜解求现世法的状况，也就转换了整个缘起链，人就转成了下士。只要对业果发起深忍信，有了这个胜解，就开始出现断恶行善的欲，这就是行持十善业道的动力，然后会转入精进，能得到人天身。

之后要进一步转成中士和上士。这时，一定要对于佛开示的能成办决定胜的妙道发生胜解。仍然是在缘起上观察，什么是方便，什么是非方便。譬如抉择四谛之道，知道怎样歇下我执，止息烦恼，断掉有漏业流，能达到决定胜。也就是从此彻底息灭苦，再也不会有变动，这是安乐自性，不会变坏，所以一得永得，叫做“决定胜”。“胜”是殊胜、胜妙，“决定”指它不会变动。生死果报一时看起来好，但终究会变坏，没有彻底离苦。

像这样，知道了道谛的内涵，再修持方便就会达到寂灭果位。同样，他也知道非方便，由我执驱使而行善求涅槃果是不可能达成的，以求三界果报达到真实安乐也无法实现，因为在缘起上不顺应，只会得到生死果报。这样认定、产生胜解以后，就有了修出世道的欲、精进等，由此就成了中士，转到更上一层的缘起当中。

进一步修知母、念恩、欲报恩等，看到诸有情的苦，立誓拔济，而发菩提心。这时对于大乘道发起了胜解，由此会发生求大乘的欲、修大乘法的精进等，转成了上士的缘起。以上就是从野人转成修士的过程。

如果只达成这一部分，那还没有入特别的净土道，而是走通途，单凭自力修证来达成佛果，因此，紧接着要抉择特别的道路，一定要对于佛宣说的净土之道发生胜解。这个没达成，就不会成为净土修士，内心的缘起链上没出现特别的胜解、欲、勤，缺少净土信愿行，那无论怎么做也无法出现净土大义。所以，进一步必须在净土上发生胜解，这是转折的关要，也是决定一生重点的关要，也是一心投入净土修作的关要。如果没发展出坚固的净土胜解，那基本是在外围走，或者种远因待来世成熟等。

目前非常大的问题，就是很多人口说净土心非净土。我们不能只看外在影像、口头说法，关键要看内心有没有发展出净土三缘起链，是否达成对净土的胜解。这个

没开启的话，后面一系列都成了影像，没法出现大义人生。接下来实学专修往生四因，就是要把人生的缘起之流完全纳入到净土道中。早上怎么修心，退掉轮回心，发起净土心；日常威仪中怎么转向净土意乐，励力修集往生四因；晚上怎么反省，摄持心态等，这一切修作都要以开启净土胜解为根源。如果胜解没开启，那后面就没办法发展，这都是由缘起决定的。

现在关键在于能否对净土之道发生胜解。胜解达成了，就成了真正的净土修士，会把一生的重点转到这上面。此后只会出现两种情况，要么完全专修，要么重点兼修。如果没发生胜解，没出现欲和精进，那往生就没有保证，因为在缘起链上空缺。由于心上没出现巨大的能量往净土走，那无论做什么都是虚的，或者只是种远因而已。

怎么达成这个胜解呢？佛给我们重点开示了由净土增上生来成办决定胜的特殊道路，而且数数赞叹，这是无倒教示正道大师的慈悲所在，不但讲了通途法门，还讲了特别法门。前面我们也抉择了殊胜增上生的情形，对易行道和难行道做了辨别，了解了通途法门和特别法门的差别。根源上是由于阿弥陀佛无量劫来大愿大行大力量的加被，也是佛的愿力和二资粮力的加被，使得一经往生极乐净土，就能极其顺利、快速、简捷地完成无上佛道。对此发生深忍信是进入净土之道的关键，也是

从修士转成净土修士的关键，只有在这个缘起上达成了转变，才真正成为净土行人。当然，这里的“净土”是广义的，它能含摄一切佛教宗派。

像这样，问题就越来越集中，也越来越靠近要害了。现在要抉择：我要快速成佛，怎样是方便？怎样是非方便？这又有细致的差别。在秽土成办佛道是不是属于难行道？这又要由因缘来确认，从自身的身、寿、师、友、心等各方面做观察。特别要关注到，我们这个娑婆秽土是充满罪恶有情的地方，自己是初发业者，如果生在这里，会怎样被因缘压制、引诱？出现多少退道因素？这时会发现退缘非常多，在这个世界成道非常困难。所谓“菩萨发大心，鱼子庵树花，三事因时多，成果时甚少”，说的就是这件事。这样观察因缘以后，就感觉在这里修行要达到不退地特别不容易。

再看，是否容易出现过患呢？的确，一失手就掉下去了。譬如舍利弗六十劫修菩萨道，因为一次退缘就退到小乘了。很多人还没成道就败落了，堕在地狱、饿鬼、旁生道中。这是由于修福时没抓住道的关要，来世做国王、高官、富豪等享人天福报，那时由于骄慢不亲近善知识，造很大的恶业，一下子又堕下去了等等。诸如此类，发现非常没保障，在秽土修道的负面因素、危险因素太多，在这上要有一个确认。

另外，还要观察在净土成办佛道的情形。它是否属

于易行道？这时会发现，释迦佛不遗余力地推行这个法门，世尊不断地赞叹，不断地劝信、劝愿、劝修净业，在很多大乘经里数数地引导众生往这上走，世尊特别有这样一个大悲心，而且六方诸佛都出广长舌来证成这个法门。接下来观察，它是否是极大的方便呢？只要具足信愿，以非常简易的行持就能生到净土。再看，方便生的情形如何呢？那的确是极殊胜的增上生。释迦佛一再说，它是十方刹土所无，是第一国土等等。这样就知道，以我一个凡夫水平也容易往生到极乐世界，而且往生后得到的功德极其殊胜，一到那里就达到不退转地，这真是快速成佛的易行道，非常容易达成。接着观察，我按这样去走，得到增上生以后，成办解脱、成佛的状况又如何呢？一往生就成办了解脱，不再堕入轮回，不再落到惑业苦的循环中。所谓成佛，往生后能迅速成满普贤行愿；所谓开悟，通过忆佛念佛，一心与佛相应，自然心开见性等等。

诸如此类，要从多方面观察方便和非方便的差别，由此能够发生断定。就像《往生论》所说的观察门里有二十九类观察，都要想到它的不可思议。它为什么叫做殊胜增上生？如何叫做第一方便？怎样以佛力加被出现那么殊胜的情况？等等，在这些方面都要做观察抉择。就像多珠千仁波切所说，我们按这个教导去做，会产生净土方面特别的胜解。这个胜解使得心的方向转移了，

在成办佛果上，特别选择往生净土的道路，不再走难行道。这个定下来以后，欲、精进、得果，全部往这条缘起链上发展。一旦达成了往生，所有佛法功德都将圆满具足，这叫做“一门即是普门”。

像这样就达成了更内一层的转换，从修士变成了净土修士，之后就不是影像做法了。心里想一想，口里说一说，外面碰到的时候做一做等等，这些都不算数，不会产生能成办大义的具力量的因。当开启了特别的净土胜解，之后就会源源不断地出现修净土的动力，这叫做“欲”，由于开发了大心力，往净土去的心的能量非常强，自然会发起净土修作上的精进，勇悍地闭关专修，日常一直摄持心往那边走，这样就出现了大义人生。

当心！仍是野人！

还要提醒的是，如果没达成归依，没对法道生起坚固胜解，那即使学佛也还是落在五种野人状态中。由于执著有“我”，而且听凭第六意识的主张，因此会处在冒险状态，认为这样干不要紧，果真去干；或者处在奇人状态，在佛门里标新立异，行为与众不同；或者成了懒人状态，在佛法的修因上一点不积极努力，完全依赖，幻想着能实现各种殊胜的果；要么是疯人状态，起个想法就马上去干，以为能干很多，但实际做到的没有几个；

或者是伟人状态，以为自己想的、说的一定能办到，过分自信等等。

为什么会有这些病态呢？因为一开始没有归依。没认识到自身处在轮回的虚假状态，尤其是没有“我”，也没认识到第六意识的假想是错乱系统。由于没达成归依，也就没有舍掉自己，不是真正按照导师的教导，一步一步在心上抉择产生胜解，依循正确的次第来发展，因此就构成了内在以我执、妄识为主，外现学佛的伟大假相，实际只是影像，在道的关键上一步也没有开通。

本来佛法是治病的，如果佛法也成了病那就难治了。这里有让人非常害怕的事：多少人入了佛门，实际还是心魔在主控，换汤不换药，仍然是过去自以为是的习气、自由的秉性、随心所欲的做法在随意组合。什么原因呢？因为没有产生归依的内涵，没有生起对业果、缘起、次第修行的胜解。这样的话，分别识有无穷的幻想空间，可以随心所欲地做出各种各样的指挥。因此，特别可怕的是，如果没达成真实的归依，即使学佛法，还是自我第一、自我为上。这样就根本不是归依佛法僧，而是归依我心中的假佛——最大的自我，归依我心中的法——随心所欲的做法，归依我自心的伴——所喜爱的名利、五欲、标奇立异、虚假夸张等，实际都是披着佛法外衣的魔境界。诸如此类，可以看到现代人学佛的问题所在。

很多人属于半野人状态，如果不点醒，大家会以为

五种野人都是讲世间人，自己学了高深的佛法，肯定不是那种人。但这里虚假性很大，如果没完成归依，很多人都夹杂着野人态。这要看个人洗刷的情况，有些人经过五年、十年会褪掉一部分，有些基本还是老样子，有些甚至发展得更严重了。要知道，虽然换了佛教的外相，但里面的机制没变掉的话，就还是以我执为主，熏的是自由意志、无因论、冒险论、感觉论、标新立异论等等，这些跟佛法一配合，就成了在佛法里戏耍，甚至是玩弄佛法。

按这样走，逃不出经营病态人生的角色和结果。譬如，按照他的习性，做什么都是瞎估计，到了佛法里也一样。现在很多学佛人都是按自己的想法在搞，不是按缘起正道、佛的教法来做，在佛法里自编一套。因为意识空间太大了，可以随意组合，按照自己的想法随意干，这不是瞎估计、暗射箭吗？很多年过去了，但都是白费功夫，收效甚少，最后发现根本没达到预期的目标。很多人身上都会出现九个字的定论“瞎估计、白用功、不得果”。

像这样，要真正否定掉自己，发起归依，一心依照世尊的教导，把过去的错乱全部拿掉，知道自己意识所想的、所吸收的这些，都是从自以为是中发展出来的。从今以后，只有一切种智佛所开示的真理大道是我们的归依处，一心按这样来做，因为它就是法界本身、真理

本身。我们现在无视真理，竟然在真理之外发展出极其虚假、狂妄的系统，一定要把它拿掉，然后才可能起真实胜解，才会有大义人生。之后的学法就不是随意乱来，而是按照修心的次第，一层一层地在心上转。再配到净土上，才有真正往生到净土的缘起，这就是后话了。

敬信仙人父亲的话语

敬信仙人父亲具深远大义的话语，首先要对仙人父亲生起敬信，按一般情况而言，要有相当多的了解才行。我们生在佛法衰微时期，处在不良的教育环境里，过去几十年熏的东西都跟佛法相反，导致障碍重重。这跟生在佛法国度，从小就有三宝观念的人大相径庭，意乐上有相当大的差别，因此处理方法绝对不同。对于知识型的人而言，如果不首先解除无知、邪解、疑惑三大障碍，那是没办法生信的。而要解除它，除了用事实、正理之外，找不到更有效的办法了。因此，对本师释迦牟尼佛发生认识成为目前非常迫切的事。

稍有智力的人都会明白：说自己归依了佛，竟然对佛还不了解，这是多么可笑又令人震惊的事！我们作为佛弟子，竟然对于释迦佛的本愿、本行、本怀等一无所知，那怎么可能发生具量的归依呢？归依心从何而起呢？难道仅仅像狗熊模仿人一样，形式上模仿一下就出

来了吗？绝对不可能！因此要静下心来，退后一步，看看自己该往哪里走，然后就要踏踏实实地努力。心上的缘起是骗不过去的，有多少因就会出多少果。只有对本师佛的大背景有所了解，知道他是怎么来的，发了什么愿，在我们这个世界修道成佛多难，他的悲心、愿力如何，他做的事情如何，他怎么教导我们等等，对这些有了真切的认识，才会对佛生起真实的归依心。之后想起释迦牟尼佛就不是抽象的概念，完全认定他是具足大智、大悲、大力、大愿的无上教主，那时对佛的言教才有尊重心。再转过来才能体会到佛宣说净土经时那些意味深长的话，否则是不会懂的。

譬如佛在《阿弥陀经》里讲："我在五浊恶世成就无上菩提太难了，我为你们宣说一切世间难信之法，实在太难。"佛直接说出心意，但非常深、非常难懂。我们怎么才能懂一点点呢？要有很大的智慧、很深的认识才行，譬如去了解《悲华经》，以及佛的各种本生传记、因地行菩萨道的事迹，还有从中能看出佛来此土宣说三乘法导归一乘本怀的《法华经》等。首先一定要知道这些，它们作为共通的基础，然后看到特别的净土法门，才会发现它极其深远、极具大义，是世尊彻底悲心的流露，这时就不是假说了。如果是假说，那就像说广告台词一样，心里没内涵；当真正领会到的时候，的确非常珍惜这次机会，非常殷重地奉行本师的教导，然后走上

一向实修的道路。如果没有这样的善根、信心、恭敬等，只是轻飘飘地说两句、表演两下就想达成，那只是欺己、欺人、欺佛而已。

学了《悲华经》就知道，当时那么多人发菩提心，他们都要摄受净土而成佛，只有释迦本师发大悲心，要救度最苦难世界的人，这都是千佛不收的人。我们这个世界是无数世界里最秽恶、最苦恼的地方，业力状况简直没办法想象，众生在这里竟然还能忍受，故称为“堪忍世界”（梵语为“娑婆”）。当时释迦佛因地发的大悲愿超过了在场所有人，竟然要摄受秽土众生而成佛。此后，在无数劫里抛弃头目脑髓、舍无数生命、花无数心血来完成大愿，五百个大悲愿都一一成满。就像这样，我们的一切全部来自本师。我们对这巨大的事实竟然漠视不顾，从来不去了解，也不宣扬，还算是佛弟子吗？我们蒙恩深重又辜恩深重！

要知道，这个世界的所有三宝、所有利乐有情的事业全部来自于释迦本师，我们今天能闻到一个法句、知道一分法理，全是本师佛的恩德。我们的本师到底是怎样的情况？为什么被尊为无上大师？这是虚夸还是事实？他究竟伟大到什么程度？他对我们的恩德深重到了什么程度？等等，对这些都要一一去了解。了解以后，心绝对不一样。那时自己会诚心做佛的弟子，诚心发出“南无佛”的心声，会一遍又一遍地在心里归依本师释

迦牟尼佛。这时才知道，自己就是要走世尊所教导的路线，从此之后再不信奉外道师、世间学者权威，不以他们为大师，也不信受世间宣扬的各种生活方式、道路，也不依止似乎特别有吸引力、有功德的人群，这才成了纯粹的佛教徒。他已经断定唯一走这条路，从此才开启了回归之途。

像这样，首先对释迦牟尼佛建立起信心，然后对于世尊说的“我在五浊恶世成佛太难了”才会有所体会。由《悲华经》一路看下来，对于这个世界浊恶的状况、无人发愿摄持的状况，众生苦恶的状况、千佛不救的状况等，都清晰明确地了解后，才真正能够体会佛说的那些话。

世尊到这个世界成佛，在所有佛当中显现寿命最短、身量最小、在人间的常随众最少，这就更加突显出这个时代的可怕，它叫“五浊深重的恶世”，这样才知道佛为什么宣说净土法门，这个导向非常清晰。那就是在五浊恶世修行特别难，释迦佛在这里竟然能示现成佛、宣说三乘佛法，简直没法想象！因为成道的因缘太薄，恶性因素太多，没人敢发愿在这里成佛，认为这根本不可能实现等等。然而释迦佛竟然发愿了，也实现了这样的大悲愿。这就知道什么叫做“于五浊恶世行此难事，得阿耨多罗三藐三菩提”。接着要知道，世尊特别的大悲心的所在。得度的很快度尽了，没得度的只能留在世间，

以众生共同的深重业力，佛也很快示现涅槃，不会再显现色身。那怎么办？在千万年的教法存在期间，那么多余留的众生该怎么办？佛大悲心痛切，宣说这样大圆普度、使得众生即生就能生到清净刹土而得到解脱成佛的大妙法门，这就是阿弥陀佛法门。这是一切世间难信之法。它实在太奇特了，由阿弥陀佛大威神力加被的缘故，跟通途的情形完全不同。只要接到了这条路上，那是极具深义的，无量的利乐由此开启。所以，世尊无问自说，没有人能问得出，佛只有主动说了。佛蕴在心怀中，一心想以此法来救度浊世众生。为什么要说呢？因为浊世众生太可怜了，没办法得道，没办法登不退地，一堕下去千生万劫出不来，所以佛宣说了这样一个法门。

以上只是略微举例说明，如果我们能拓展开来广泛地了解，对于释迦佛有所认识，那时才会知道这部经字字血泪，字字都是本师佛的心意。这样了解以后，才知道什么叫做“仙人父亲具大义的话语”。它不是我们短浅的心识所能了解的，所以要一心信受佛的圣言量，这源于对佛全分地归心、全分地顶戴。这以后会发生决断，走上真正的大义之路。

大义人生的启动

世尊是善巧大师，一切无不了知，知道怎么成办暂时和究竟的义利。他宣说了通途成办增上生、决定胜的道路后，又特别提出往生极乐世界的易行道，那些话语意味深长。我们由于对佛语发生了深忍信，虽然自己没见到，但特别相信仙人父亲的话语，这就是胜解信。

仙人父亲的口气，那种交待、嘱咐马上给自己传达了一个心意，知道事关重大，一定要相信父亲的话。我们是瞎子般的人，看不到路途，而佛具一切种智的大慧眼，彻知什么是大义的道路，对佛起深信后就发生了欲，一心想走这条路。父亲这样交待了，说往生过去能得到不可思议的利益，这时凭着对佛语的忍可深信，就发生了要走这条路的励力求的欲。有了欲以后，他就想：我一定要按这样去做。这就发生了勇悍之行。而且，自己也依随佛语观察了方便和非方便的差别，完全断定这是易行道，千载难逢，走这条路效率不知道高多少倍，能迅速达成成佛的目的。这样，对于净土这条路就完全定下来了，发起了愿欲，之后自然走入一生勤修净业的大义之路。

怎么来修呢？这不是自己能知道的，应该父亲怎么说就怎么做，不增不减，完全按父亲给我们定的往生极乐世界修因的法规来做。由此就会遵照《无量寿经》所说的往生四因，开始实际修作了。抉择断定了走易行道后，就开始奉持世尊开示的法道。这时觉得唯一佛的语言可信，要不折不扣地依止佛的教导。对于佛在经中讲到的四因奉若至宝，好像得了秘诀一样，开始在自心上修，决定这一生主修的功课就是这四因。或者闭关修，或者日常抓紧时间在四因上修集，一直在这上勤学，决定人生的方向。

四因出自《无量寿经》，《大宝积经·无量寿如来会》中有这些片段。譬如说到："发菩提心，专念无量寿佛，及恒种植众多善根，发心回向愿生彼国。是人临命终时，无量寿佛与比丘众，前后围绕现其人前，即随如来往生彼国，得不退转，当证无上正等菩提。"又说："若有善男子善女人，愿生极乐世界，欲见无量寿佛者，应发无上菩提心，复当专念极乐国土，积集善根，应持回向。"等等。有多种情况都是围绕四因来说的。在四因里，由修持情况分出往生因行的种类。

在此之中，成办往生极乐世界的正因资粮的法规，按一般话来说：一、对于阿弥陀佛由相之门径数数作意；二、七支等的诸多善根相续不断地积集；三、对于大乘发心随力净

修；四、所成办诸善根回向作为往生极乐世界之因。

四因简称“念佛、积善、发心、回向”。首先，对于阿弥陀佛由相门数数作意。“作意阿弥陀佛”就是念佛的意思。其次，“七支”表示七大部类——礼敬支、供养支、忏悔支、随喜支、请转法轮支、请佛住世支、回向支。包括念七支文句作观行的善根，以及日常上供下施、礼拜佛、修忏悔、修随喜等，总之七大部类各方面的善根都包括在内。“等”字包括下至世间孝悌忠信礼义廉耻、十善业道，出世间戒定慧、出离心、菩提心、空性见等，所有善的方面植下去都叫“善根”。要求就是从今日起日日不断地积善根，以这份善根来庄严净土。凡是善都可以庄严净土，都可以成为往生资粮。接着，随分随力地修“为利有情愿成佛”的大乘发心。最后，所成办的善根都回向作为自他一切有情往生极乐世界的因。

在四因里，念佛和回向是根本，积善和发心是助伴。就像生果要有种子，种子是根本，没有种子绝不生果，所以，念佛和回向是根本，关键在于以信愿的力量和阿弥陀佛相应，积世出世间的善根以及发菩提心等作为资助。这四种因都是往生极乐世界的资粮或本钱，就好比不断地搅牛奶会搅出醍醐来，在缘起上不断地修四因，最终就会出现往生极乐净土的果报。这就是世尊开示的

缘起之道，它叫“方便”，由此能直接跟阿弥陀佛相合。

譬如念佛能跟佛念我相合，念佛功德生信，念佛恩德生恭敬，念刹土庄严生欲乐，念佛名号跟佛相合等等，这些都是跟上师弥陀相应的关键，在缘起上直接沟通，越念越被佛愿力摄持。再者，回向是以欲作为缘起的枢要。以猛利欲回向往生极乐世界，善根全部能流入实现往生的缘起上。这两条能保证我们往净土走。

接着，积各种善根作为资本，修任何善都可以。譬如我把桌子擦得很干净，这份功德可以献给弥陀，献给净土。为什么呢？因为善都是向上的，跟净土相合。而且，由阿弥陀佛特别的愿力，我们一回向，法界缘起自然达成。这一份善根一植下去，就已经回向到产生极乐世界各种根身、受用、能力等的果报上了。就好像今天赚了一笔钱，投到法界弥陀银行里，法界自运转，自然会把这一份善根跟阿弥陀佛的大愿海合在一起，自己将会得到净土的一分席位、一分果报，利润非常大！

譬如我今天扫了地，这份善根一回向，将来在净土就有非常殊胜的受用，它成为出现身体、光明、无量宫殿以及各种神通、妙受用的因。又譬如我今天孝顺父母，尊敬师长，做利他的行为，好好地闻思修，在正法上修了善根等等，这些全部可以用来庄严净土。但是，造恶不能回向，它是反面力量，跟净土运转的规则不相合，跟阿弥陀佛的心不相应，佛不会收罪业，所以千万不要

回向罪业。但如果能忏悔，回向依然有点铁成金的作用，还是能庄严净土，因为忏悔的心是善的。这样就了解了往生的资本。

再者，发菩提心是为了庄严佛国，往生极乐是为了成佛，把发菩提心和往生合起来，一切善根就都往去净土成佛的方向上运行了。以发心摄持，缘起的方向全部往佛道上走、往利益众生上走，再接到净土上，它就成了去净土成佛、利益众生的缘起。要像这样了解四条正因缘起的妙处，懂了以后就会操作。

此四者持于心中后，须随知道多少而学。

这四者就是世尊在《无量寿经》中开示的成办往生因资粮的法规。由于对世尊的语言特别起信心，认为这是世尊说的话，那我一定要奉持一生。世尊没说别的，就是说按照四因的秘诀来成办往生，因此，我一生都不能丢掉这个法。

所谓的“随知道多少而学”。譬如念佛有很多种类，念佛功德、念佛恩德、念佛本愿、念极乐刹土庄严等等，对这些了解一分就可以学一分，可以数数地作意。譬如《往生论》里讲了二十九种观察门，一一懂了以后，在心里一遍又一遍地缘念它、作意它，这就叫“念佛”。这是个非常大的主题，随着对阿弥陀佛的了解越来越深、

越来越广，跟阿弥陀佛越来越亲切，念佛也会逐渐深入而不断发展。今天学了一部《弥陀经》，是初学，可以在浅层上忆念佛；过了一段时间，对经教理解得深了，就可以在深一点的层面上念。总之，随你知道多少就学多少，学的就是“念佛”。

譬如我们从没学过孝道，不知道怎么忆念母亲。那怎么忆念母亲呢？要念母亲的功德和恩德，这需要学习，不然就跟动物一样，根本不会忆念。这样学一点念一点，心就变了，就跟母亲相应了。同样，对于上师阿弥陀佛的无量功德海，我们通过经教一分一分去了解，了解一分就念一分，这样就跟上师阿弥陀佛的心开始相应了。不但母念子，而且子念母，心心相应不分离，这就被弥陀世尊摄持了。

这四方面多学后，弃舍是不行的，现在多学，学到心相续决定与四者和合。

这四方面往生正因，学了很多以后，扔在一边是不行的，不能当知识。应当知道，学的都是世尊告诉我们成办往生的方便，都是能实现大义的非常殊胜的法，所以要视若至宝，学到一点马上去练习，要把它学到自己心里来。

四因的范围很广阔。譬如发菩提心有各种修法，从

出离心的基础往上，怎么学出离心，怎么学知母、念恩、报恩，怎么发大悲、荷负诸有情的意乐，怎么发取佛果的心等等，有很庞大的体系。从最初的修学一直到成佛之间，都是发菩提心的修学范畴。随着我们现在能学的那一点，安排好时间在上面努力，学得一分是一分，学得一分用一分，这就叫学了一点就在心上修一点，要学到那一点。

再者，在积集善根方面，世出世间的一切善都要去学。"学"包括两层：首先听受，由法师来教或者看法本来学；了解以后就要实学，也就是把善法学到自己心上。譬如说，教练教我怎么开车，告诉我驾驶的方法如何。先从教练那里学，学了以后扔在一边是不行的，最重要的是自己要会开车。不能说我学了开车，但是连交通规则都不知道，坐在驾驶室里像个死人一样一动不动，那不叫学会了开车。又譬如，小时候母亲教你走路，她告诉你方法，然后自己要按照指示去做，学到自己的双脚会走。如果只停留在学知识上，到了 20 岁还在地上爬，说我不会走路，那就太好笑了。这就知道，真正的学是自己要成就这样的善行。

按净土来说就是四方面：念佛要学到，积善要学到，发心要学到，回向要学到。学了以后，自心变成了念佛的心、积善的心、求菩提的心、回向的心，而且，这四者要在日常当中不断地运用、提升。这样不断修集，往

生净土的因就越来越深、越来越厚，品位随之而提升。像这样，人生大义的总方向就集中在往生极乐世界上，修的课题定在四因上，而修的时间是一直到死之间不断去修。

“修”的涵义用“学”字表达。凡是圣贤之道都是把自身达到的境界或经行的道路用文字地图表示出来，文字符号表达着圣贤心中所走的路。我们学的时候，首先是听取，这是第一步。听了以后就按照这张地图在自心上走出来。中间有一个媒介，叫做“教法”，首先学教法，通过听受把它听懂，再以思维决定好；然后学证法，让圣贤之道全部在自己心中出现，这才是学得真实、学得了义。

现代人对于“学”的理解有很大偏差。现代的学习模式使得人们普遍认为，所谓的“学”，就是一批学生到课堂里，有黑板、有老师、有课本，老师在上面传播各种知识。下课以后就不叫学。知识可以跟德行脱离开来，这就使得人们只是在第六意识上发展记忆、重复等等，想不到这是做人之道、生命大义之道。现代人的学习跟做人完全分开，导致大家对“学”字非常麻木。

然而在所有圣贤之学里，特别在佛法里，“学”字有很深的涵义。它表示我们是迷失的人，诸佛菩萨是觉悟的人，我们是后学，要追随诸佛菩萨的足迹去走。我们要回归法界，要学成圣贤的德行，把所有自性善德都

开发出来，这就是“学”的涵义。诸佛菩萨把自己走过的路结集成十善业道、戒定慧三学、四谛、发菩提心、六度、四摄、三解脱门等的法教，这些就是图谱，告诉我们该怎么做。我们学的时候，第一步是学教法，把它搞清楚。就像跟师父学拳，先要知道拳谱在说什么，通过这些指示符号，马上明白自己该怎么做。之后，通过教法的指引在自身上学到这样的心、这样的德行。譬如学菩提心，要在自身上学出菩提心来；学孝，要在自心上学出孝来；学戒，要在自身上学出戒行来。现在说到学净土，意思是要学到四因。从整个体系来看，就是要学到怎么发展胜解、欲、勤或信、愿、行三缘起链，在自身上学出能趣入净土的强大能量，把自心全部转成净土的心，以自己的心来严净刹土。这样来学，最终决定能学出净土的圣贤功德，能得到净土的品位，这就是“学”的涵义。

往生须一生勤苦

要做到：一直到临终之间不断地学，之后无论在何处、由何因缘，在苦大苦小、时长时短等怎样的状况中死，都要在临终决定现行强力的习气，而自己的心能把握住自己。

对此从现在起，自己的心就要在修净土的资粮上极为力学而达纯熟，要做到像草原健儿在马快慢的一切阶段，都从

马上不掉落那样而净修。

为了达到彼者，首先断除与人来往、断掉话语，彻底收缩窥视、窃听等爱看、爱听等很多的相续，而心不往外驰散来对四因资粮心住一缘而修。

第一段在藏文里是一个大长句，“要”字要贯彻到最后，意思是从前到后的整个过程都需要做到。首先，一直到临终之间不断地去学、去模仿练习。之后要达到临终时决定出现一种状态，依靠这个状态来往生。那就是，无论在什么地方、以什么因缘、出现苦大苦小等任何状况，临终都要现行强力的净土习气，心跟阿弥陀佛合，有信愿行的内涵，这时自己的心能把握住自己，不流到别的因缘里去，这样就决定往生。要做到从前到后的整个过程。

我们要做到临终做得了主。也就是，经过一生勤苦修学，到临终那一刻，无论什么时候死、什么因缘死、死的时间是长是短、出现的苦是大是小等，都要决定现行强有力的净土习气，从而把握住自己，一心与阿弥陀佛相应而得以往生。如果做不到这一点，那一失手就是千古恨，继续在生死中漂流。虽然说往生不难，只要具足信愿，至心念佛与阿弥陀佛相应，就决定得佛拔济而往生净土，但也要知道，生死极为可怕，在净业习气之外还有无数种生死习气，如果平时没有打点好、训练好，

临终生死习气的力量强，一下子现行爱、恨、疑、恼等，那就随在生死里了。如果出现的是重的恶性习气，就会堕到恶趣里，非常可怕。

一生勤修的指标是什么呢？那就是，临终无论好死歹死、长死短死、什么时候死、什么因缘死，立即要出现有力量的净土习气，这样才能跟阿弥陀佛相应，其他都不算数，不是往生的因。为了达成这一点，必须现在就开始勤学苦练。也就是，必须退掉世间的爱恨情仇，让各种现世来世的爱生疏，让净土习气熟练，这叫做“熟处转生、生处转熟”。

怎么才能让净土习气纯熟呢？这要发出很大的力量来学。要熟练到什么程度呢？就像草原健儿在马快奔、慢跑等，以及在马上侧身、倒立等，任何状态都不掉下来，要达到这种程度。所以，一定要把它当成一生的大事来做，采取的是“哀兵必胜”的做法，不能采取“骄兵必败”的做法。

我们要知道生死严峻，不容易度过，平常必须练出真本领，临死才能突破生死重围而得生净土。草原健儿知道，一旦要上阵拼杀，再练就来不及了，全凭平时的功夫。所以，平时就要注意训练，马跑得快的时候，要看会不会掉下去？经过一段时间练习，已经不会掉下去了。然后再看，突然之间刹住，能不能不掉下去？或者马突然转弯，能不能不掉下去？自己在马上倒立，能不

能不掉下去？或者身体扭向后面，能不能稳当地放箭？等等，这些本事在平常就要训练好。所谓“养兵千日，用兵一时”，骑兵上战场跟敌军对战，在任何时候都不能有一点闪失，否则必定惨败而亡。

生死关头非常紧要，就是要跟自己无始以来的习气做斗争。为了达成临终的胜利，平时要非常刻苦地锻炼，也就是时时检查，看自己学好了没有，根本点是信愿念佛和回向，积善、发心作为助伴因素。现在就要训练，在任何时候、遇到任何情况，一句“阿弥陀佛”能不能出得来？缘想、忆念阿弥陀佛能不能占上风？对阿弥陀佛的心是不是深切再深切，占据主导地位？平常欢喜时是不是有阿弥陀佛？如果一欢喜就丢掉了阿弥陀佛，那临终生一念爱恋，就把阿弥陀佛丢到天边去了。又要看，受苦的时候，一句阿弥陀佛能否出得来？能否一心靠定阿弥陀佛？如果一个高烧、胃痛，或者受其他身心苦恼时没了阿弥陀佛，那临终四大解体、受剧烈的苦，那时会有阿弥陀佛吗？多半是没有的。所以，不要抱幻想，虽说净土是易行道，但也要知道，“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香”。刚才说了，平常要竭尽全力地练，让它达到纯熟，渗入骨髓。就像如果对恋人爱得特别深，已经渗入骨髓，那在任何处对所爱对象的心都是最重的，哪怕发高烧也喊着他的名字，时刻想着他。如果能把爱恋人的心换在缘念阿弥陀佛上，那我们就会成功。

我们要观察自心，平时有没有佛在？碰到事情时有没有佛在？如果没有佛在，那已经从马上掉下来了。平常身体很好，难度不大都保不住，那临终就更保不住了。就像一名骑兵，平时训练都没过关，到了千军万马厮杀时，随时都有险情，那时还来得及训练吗？必须立即反应。意思是，临终时净土习气必须强有力地现行，根本不必想什么，直接出来这一念。

像这样就要看到，我们在生死旷野里驰骋，就像骑士驾着野马奔驰。如果任何时候都有佛在，有净土的内涵在，那就表示不失手、不掉落，已经百炼成钢，练习成性了。比如梦里忽然出现恐怖境界，当时一句阿弥陀佛马上冲出来，一心祈求阿弥陀佛。或者梦里快要落到黑洞里时，出来的第一念就是阿弥陀佛。这就训练到不必再想什么，一碰到情景就出来了。或者遇到地震、水灾、车祸等，当即就要出一句阿弥陀佛。比如空难发生时，第一念就是阿弥陀佛。但是，我们现在都是虚假的情况，发生地震时别人虔心念阿弥陀佛，这个所谓的佛教居士却很烦躁地说："都什么时候了，你们还念这个？"这就暴露出他一点归依也没有，这样的人怎么可能往生呢？

我们在净土方面先要有胜解，有了胜解还要练习，练到任何时候净土习气都能占上风，不会失手。如果阿弥陀佛不在心里，那说明失手了，掉到轮回里去了。像

这样，时时要用念佛的心敌过无始以来的妄想积习，敌过各种生死怨家。那么，这件事情好办吗？不经过勤苦训练能成就吗？大家要好好想一想。

为了达到这个程度，现在就要闭关训练，因为闭关就杜绝了扰乱的境。在关中集中精力训练好了以后，平常行住坐卧、处理各种事情时才可能保住。为了达成这一点，需要断掉跟别人的往来，断掉话语。因为一说话心风就动，心就乱了，出现各种法道以外的事，发展得无量无边。前面说了，第六意识是妄想家，可以想个没完，表现出的就是唠叨得没完没了。要知道，话一出心就动，然后就不在念佛上了，跟阿弥陀佛的关系已经切断了。

再者，其他与法不相应的各种行为都要断掉。譬如住在草原上的人，身边的环境很简单。他们所谓的放逸，比如想知道那边有什么新闻，但胆子比较小，就偷偷地到别人家门口看一下，听一听他们在说什么等等，这属于不太开放的人的做法。这是近百年前对当时藏人们的教导。然而，现今时代的人开放极了、狂野极了，肆无忌惮地狂歌劲舞、闲聊、游观、上网散乱等，比过去放逸百千倍。如果没有把这种放逸的相续彻底收缩或切断，全部省掉，那想即生生到净土，恐怕只会成为梦想。所谓“彻底收缩”，用古语来说叫做“万缘放下”。之后一念单提，一心缘阿弥陀佛，广说就摄在四因当中。有

了其他三因的内涵后，关键就是一念单提，专注一缘，与阿弥陀佛相应，念佛的功德、念佛的恩德等等。总之，心系净土、心缘净土，不散在娑婆世界的尘缘妄想当中。

像这样，通过闭关几个月等，长期地在这上面训练，才能由生转熟，达到熟练。我们没发展这种心的时候，在净土资粮上很陌生，不这样训练的话，怎么会凭空出来净土的心呢？没有净土的心，怎么会生净土呢？这在因缘上可以确定。所以，千万不要幻想，要想即生达成往生，此世必花一番勤苦才行。

念佛与念刹土

彼时于佛的色身及刹土的功德庄严等，不需要按照生起次第现相明晰那样的法规。

譬如说，现在很远的地方有位好上师安住的情况，他有这个那个功德，讲这样那样的法，在他的住处中有那么多法和物质的财富，等等。这些悉皆听闻后，多次对此作思维，导致仅仅以此心就被夺走了一样。“唉谢热！渴慕哉！”心里认为何时到彼上师住的地方的话，有个能到办法的话，父母、兄弟、亲戚等谁的话我也不听，谁也不过问、不作商量，而非走不可！需要这样断定。

这里并不需要做到像生起次第里要求的那样，观佛

的色身，连眼珠的黑与白都要清晰分明地显出。对于阿弥陀佛的色身以及极乐刹土的功德庄严等，只要做粗略的想就可以。

这里对于修心的方法和转心后的状况用譬喻来说明。因为极乐世界的事非常甚深、不可思议，这就要用切近的方式来引入。就像在遥远的地方，一片青青翠翠的草原上，在很好的屋子里住着一位好上师。他持戒精严、有很高的三摩地境界、通晓一切佛法、具有大证量、非常慈悲、有广大的弘法事业等等。他就住在那草原的道场上，身边围绕着非常多的具缘弟子，佛法事业相当兴盛，日日不断地传讲佛法，传了这样的法、那样的法等等。在他驻锡的地方，有那么多正法的财富，又有物质财富等，好殊胜啊！

真切地听到这些后，不由自主地多次缘着他去想、去思维，仅仅这样，心就已经被夺走了，再也不动了，口中说“唉谢热！”这是藏人发出的感叹语。认识到那里太殊胜了，心里太渴慕了，不得不去！像这样，已经起了要去的念头。之后还要强化这个心念，心想：那位好上师在的地方，我什么时候能到呢？如果有个能到的办法的话，那父母、兄弟、亲戚等谁的话我也不听，也不去问谁，不跟谁商量，我是非走不可了。像这样，心里彻底断定下来，到了这个地步，就出现往那边去的缘起了。

而且忘不了彼义，如同喝了葡萄酒一样，再再欲品尝功德的甜味，无论品尝几许都无满足，对此心数数地转到上面。即是按这样一模一样地做后净修。此处未能写到刹土庄严等，故需从他处了知。

这以后，心里一直忘不了这件大事，对于其中的种种意义始终无法忘怀，就像喝了葡萄酒后再再地想喝那样。他的心已经动了，起了欲，再再地想品味功德的甘醇，品多少都不满足，心数数地转到这上面。也就是，对于那位好上师的功德情况、当地正法兴盛的情况等，再也难以忘怀。这就是以胜解出了欲，以欲出了不断缘念的行为。他一而再地想啊想，不断地回想、品味，怎么都想不够，一次又一次地想着。就像世间人思念恋人那样，忘不了他的好，脑海里全是他的音容笑貌等，这就是取了可爱相、功德相。在佛法里，心里最重视的当然是上师，对于上师的各种德相、殊胜处等，怀着欲求的心不断地缘念、忆念。要像这个譬喻所说，对于极乐世界和阿弥陀佛，一模一样做了以后净修。“后”字，指在前面的基础上观佛的色身及刹土的功德庄严等。

“刹土庄严等”指“三庄严”—— 刹土庄严、佛庄严、菩萨庄严。这里标出，对于三庄严的各种情形，要从其他教典中得到了解。譬如学“净土三经一论”——《无量寿经》《观无量寿经》《阿弥陀经》和《往生论》，

得到具体的了知。不仅要熟读佛经，对于《往生论》也要熟悉，那里将《无量寿经》等中讲到的极乐庄严归纳为 29 种，一类一类加以说明。心中对这些非常熟悉后，就好观佛功德、刹土功德等，从而生起希慕心，由此可见，进入闭关实修前要有足够的闻思基础。

实修要发起的，就是《无量寿经》所讲的往生四因的关键点或中心之处——一向专念阿弥陀佛和一向专念极乐国土，这是闭关修持的中心课题。所以，往生净土的根本因是由信愿发起念佛、念刹土之心，由这种力量直接跟阿弥陀佛相应，跟愿海相应，而得到佛的摄受。

怎么来起呢？要遵循三缘起链。这里多珠千仁波切举藏人很好理解的譬喻来说明，懂了譬喻就知道心里发展的进程、状态，以及缘起上出现的净土正因的内涵。那就是，从我们这里往西方过了十万亿个刹土，在那很遥远的地方，有一位无上的上师阿弥陀佛，他有无量光、无量寿、无量眷属等这样那样的功德，不可思议。他向地上菩萨们宣说甚深空性、广大五道十地等各种各样的法门。国中遍演法音，水声、风声、鸟声等都在说法，比如念佛、念法、念僧，宣说苦、空、无常、无我、诸波罗蜜多、慈、悲、喜、舍、空、无相、无愿等的法门。之后想到，在他的安住处里充满了正法的财富。那里出现的色声香味触等五尘庄严不可思议，有那么富足的功德财富。下至一花一树都是佛的妙心所现，有不可思议

的功能、力用，多少具天眼者也没办法描述极乐国色法的功德、品质，没办法测到它的相状、数量、力用等。像这样，发现有这么殊胜的国土。而且，在阿弥陀佛座下有无数一生补处菩萨，如云如海、如尘如沙。

像这样，从释迦佛那里听闻以后，就按照经教一次又一次地思维，思维到心完全被夺走，再也忍不住了，一定要去。这时就发生了特别欣慕渴仰的心，由此会发生胜解和欲的状态或者说信愿的状态。这个状态要达到断定的程度，万牛莫挽。心想：我一定到那位好上师那里去。什么时候能去呢？有去的办法的话，父母、兄弟、亲戚等谁的话我也不听，谁也劝不转我，我谁也不问，不跟任何人商量，我马上要走，非走不可。这就叫“万牛莫挽”，任何人都拉不回来，一往直前地往那边奔，一定要发生这样的心。

这时候他就断定了，成了铁定的“净土分子”。一心寻找那位上师，要到无上的上师阿弥陀佛那里去；他要过那样的生活，受用极乐佛国里的无数法、无数妙相等；他要找那样的法友，跟清净大海众菩萨一起修学等等。从此以后就解脱、做菩萨、实现普贤行愿了，能在十方尘尘刹刹当中发挥智悲力的大用等。他想过这样的生活，完成这样的人生，已经认定这件事了。

这就看到，首先由思维佛和刹土的功德发生了胜解，这是任何人、事等都无法引转的一种认定；然后起了猛

利希求的欲，那是根本停不住的，没办法忍受还要待在这里，一心要去，这股力量谁都挡不住，家里最亲的人也不管，世间的事也不管，就想去那里。出了这个状况，缘起上就发生了信愿；以这样的力量，就出现了一向专念阿弥陀佛、一向专念极乐刹土的心，这就有了净土缘起的根本。念佛和念刹土是净土行业的根本、中心点，其他修善、发心、回向等都是围绕它的助伴。

一旦出现这个状态，之后心里就一直忘不了，知道世上没有比那更好的了。用世间话来说，就是已经出现了最爱，没有超过它的了，这就叫做“欲”。之后当然有精进，就像喝了葡萄酒一样，再再地想尝，尝一次不够再尝一次，尝无数次还是满足不了。也就是心里再再地忆念：那么好！那么好！一直在回味那功德的甘甜，想多少次都不会满足。如果发生了这样的心，那净土修作上的勇悍心力就出来了，这叫“精进”。然后心数数地转到上面，这就开始有了大势至菩萨所说的如子忆母般的念佛状态，这样的话，“忆佛念佛，现前当来必定见佛”，这就在缘起上跟弥陀、净土连接上了。

莫作庸俗观

极乐世界里，宝树水花及衣食等的受用，以及妙宝地基的功德等，凡所说到的一切，不能按牧区中酥油多的情况、

农区中茶和青稞多的情况，以及地方好玩、人很好的情况而了解。

忆念极乐国土时，国中的宝树、水、花、衣、食等的受用以及宝地的功德等，对这一切功德庄严都不能庸俗化地理解。按藏地的情况来说，不能想到像牧区酥油多、农区茶和青稞多等那样（这些是藏地的贵重食品）；也不能想那个地方好玩，草地上开满了鲜花，上面有蓝天白云，还有很高的山峰，一眼望去像天境一样；也不是想那里的人很好，诚实、厚道、善良等等，这么想就成了较好的人间地区。不但不能这么想，也不能想象那里像天界一样，这些都庸俗化了。如果这样去想、去认识极乐国土，那就生不起大的愿欲，不会出现一心向往的内涵，所以，要如理如量地观察，应当在比量上回到它相应的位置。

透过如理观察才知道，它是十方世界所无，无数倍超过世间人天。国中的色声香味触五尘受用，以及宝地、宫殿、楼阁、花池等设施，无不圆明具德，都是如意宝性，是如来妙心的变现。这样了解，才会生起深心希求的意乐。也就是对极乐世界的殊胜功德发生了胜解，由此发生励力求的欲，然后一心精进地修集往生资粮。

缘起上的要点很重要。从三缘起链来看，如果把某事物的功德、利益看低了，那产生的胜解就不高，发展

出来的欲和勤也就较低；如果能放到相应的位置，如实地看到它很高，那么由此出现的欲和勤也会很高。譬如世间的地区、学府、物质等，当发现它品质卓越，胜出一般时，对它的欲、寻求它的勤都会相应地提升。应当了解这个道理。

由对比思维抉择认定

下面通过两层比较，认定极乐刹土的殊胜利益，成为心中最欣慕之处，从而一心希求往生。也就是，在这上修胜解非常重要，这又要透过比较来认识，客观、理性地见到往生极乐世界的利益，深深地体会到它的无比殊胜后，就会一心缘念刹土、缘念弥陀。这种心一定要发展出来，它是往生最关键的因素。

所谓“两层比较法”，首先对于秽土中的恶劣环境和善妙环境做对比，然后对于秽土的善妙环境和极乐净土的环境做对比，由此就突显出极乐世界的无比殊胜。对比的要点是观察在此环境中修法的状况如何，这将决定我们解脱、成佛的速度、难易度等等。这样衡量以后，心里就完全能定下来，从此一心趣向极乐世界。

思维时主要把握住共业场的作用力。选择生在什么世界，要看这个世界的环境状况如何，而环境状况唯一在修法的力量上观察。我们都有想利益一切有情而完成

佛果的愿，因此，选择受生在什么刹土非常关键。如果在某个刹土里修行难以完成佛道，那离成满普贤大行愿海就很远；如果在某个刹土里修行能迅速完成佛道，那很快就能实现入到无数世界里普度无量众生的悲愿。以这个原因，普贤菩萨在《行愿品》里号召华严海众一致往生极乐世界。这就是抉择刹土的问题，由此显出极乐世界的无比殊胜，从而一心欣求，这是抉择大义之后的认定。

由许多业行恶劣的罪性有情所摄持的环境中，虽然做善法的有一两个，但自己善的光发不出而力小，这是由罪的增上果的力用所致。是故如此的环境中，做善法者命短、弱小，什么样的不欲都会出现。

恶世界的状况主要从两点来认识：一、有情心之间的相克；二、共业潮流的席卷。

娑婆世界自从人类无量岁递减下来，到今天人寿百年，已经处于五浊非常深重的时期。起初是一个人出现一种机心——想违背正理的心，从这一念邪恶逐渐发展开来，他的第六意识就变成黑意识了。之后很多人开始妄语、邪淫、不与取、杀生等等。这样不断地传染，人们的见解、心态、行为等越来越浑浊，感得的报体也越来越恶浊，寿命不断递减，这就是万法的自然规则。像

这样，人们的心变黑了，而且不断地弥漫、传播、感染，这股黑势力又积聚，又不断地扩散，变得更邪、更乱、更自以为是等等。

这就看到，这个世界从见解和行为两方面变得越来越浑浊。具体说到劫浊、见浊、烦恼浊、众生浊、命浊五方面，但根本点就是见解（见浊）和行为（烦恼浊）。“劫浊”是世界浑浊的共相，没有别的体性。“命浊”是有情报体的状况。“众生浊”指身心五蕴的状况，有些解释成有情共同的状况。从一开始的源头染污以后，浊流就不断地增广，逐渐发展到浊浪涛天的地步，出现了如今的状况。

其次要看到，诸有情心和心之间自然会发生这种反应：如果见解、行为相同，就认为是同类，划分成自己范畴里的人；如果见解、行为不同，就认为是异类，属于其他范畴里的人。所以在整个世间界里，魔界和佛界一直在相争。魔界代表颠倒意识，完全背离真理的力量形成了魔界，由欲界第六天的魔王波旬作首领；佛界就是随顺正法出现的力量，这两方面的力量此消彼长。可怕的是，世上魔的势力越来越强，形成了极其庞大的群体力量，有方方面面的见解、行为、规则、发展等等。当这股力量发展到无法逆转的地步时，正法的光明就会彻底息灭，全世界的人都陷在邪恶机制的运转中。像这样，会出现极可怕的颠倒堕落的情形。

在这样的环境里，当然正和邪是对立的，如果正不能压邪，那就要被邪压，这就是心和心之间的规则。譬如，两个人见解不同，一个认为世界有常、乐、我、净，一个认为世界是无常、苦、无我、不净的，这两种心态相对立。前者想造出很多常、乐等的假相，或者维护自己的颠倒言论，后者认为一切都是苦的、虚假的，我要出离这里。这两者碰到一起就出现了矛盾，而人由于我执的力量，都想说服对方，而且有想控制对方的本能。譬如在一群邪见者的环境里，他们喜欢吃喝玩乐、随意性交、颠倒人伦等做各种邪恶的行为。如果这当中出现一个正人君子，那些人当然不接受他，因为跟他们是相反的，所以会排斥。如果这个人行善，他们就会打击，或者这个人行离欲的法、修出世法等，那就会受到恶友的干扰等等。这就看到心和心之间相克的关系。处在这样的共业环境里，行善的力量就发不出来。

再说，在十方世界里，我们娑婆世界属于秽土，相当污秽，充满了暴恶有情众。尤其到了五浊深重时期，从《悲华经》中可以看到，这个时代的人，千佛都不救，因为没办法救，实在太恶劣了。人们不孝父母、不敬沙门修道人、妄语、绮语，做各种狡诈、恶劣的行为等等，简直无药可救。只有释迦佛特别悲悯浊世的苦难众生，在人寿百岁时降生到这个世界来成道、说法，但也只住寿八十年，很快就过了。到了今天，世上充满了造罪者，

人们的黑业摄持了整个国土。处处可以看到，人心变得非常邪恶、颠倒、自私。不认为世界是苦，追求五欲，不肯出离；不认为有因果法则，认为可以通过任何手段肆意妄为，成了连起码的人伦正道都难以见到的时代。

由于个别因缘，这里还会出现一两个行善有情，就像大海里的几滴水一样。然而在黑暗时代，共业潮流汹涌澎湃，业浪越来越浊，人越来越邪。自我声张、颠覆法则、随意妄为、尽情发泄等的各种黑业力量越来越大。在这种情况下，黑法会克白法。就像在很浓的苦水里放一点糖，不见甜的味道。或者在汹涌的业流中，游泳本领不强的人不断地被冲击，没办法逆流而上，虽然很想往上，但由于只是初学，发现根本维持不住向上的势力。同样，在这个世界行善进一退九，修道极其困难。这就了解了这个刹土的情形。

所谓"什么样的不欲都会出现"，要抓住两个要点：第一、在这世间连业果正见都不被支持，人们基本处在业果愚中；第二、发展出了自由意志。既然没有因果律，而且心是自由的，那就随心所欲，什么都可以做，什么都可以发展、颠覆等等，这就给邪意识的泛滥创造了极大的空间。邪意识最可怕了，它可以有无穷无尽的想法，出现无穷无尽的捏造、颠倒等。

这样就知道，一旦冲垮因果和律法的堤坝，业流将无穷无尽地发展，这是因为人心脱离了正法的轨道，像

野马狂奔，又像细菌繁殖一样。因上这么可怕，那它的业相、果相决定极其可怕。因此，处在这个环境里，很少看到想要的正法因缘，而不想要的非法因缘铺天盖地，出现各种染污因素，导致自己身心受影响，变得麻木、迟钝、没力量，处处遇到违缘障碍等。像这样，不想要的非法因缘处处会出现。

接下来，把自身放在这个世界里观察，看看在这里修大乘道的情形如何。这又要透过因缘观做客观的抉择，才会得出正确结论。理性地抉择后，才会有选择合适刹土的心。

我们可以算在“做善法的有一两个”的行列里。然而降生在五浊深重的娑婆秽土，黑的势力这么强，导致寿命非常短，只有几十岁，这个时代的状况就是如此。就像贫脊的土地里长出的庄稼都瘦弱干枯、营养不足，因为它的功能不够，这是大环境决定的。同样，自己以业力投生到有缘父母家中，但父母的种子只有那么一点，共业的潮流已经限制住了，生在这个世界不会超出这种素质。得到的身体就这么一点，不超过两米，从前后几十年去观察，会发现人的体质越来越差、力量越来越弱了。这都是身不由己的。观察不同地方的庄稼生长情况就发现，染污度大的地方庄稼长不好，没营养、不能养人等等。从生存的资源去看，的确不是一己之力所能左右的，巨大的共业之轮在掌控着，生到这里差不多就是

这个状况。

不仅如此，只要在这世上生存，就不得不被黑方势力所牵制、克制。黑法的力量太大，整个世界已经到了这个地步，造恶的中心以及周边全部按照颠倒的见解、行为在运转。轮王时代正好相反，轮王以自身巨大的福德力，带动全世界的人民行持十善业。那时转的是十善业道的业轮，现在转的是十不善的业轮。像这样，只要处在秽土浊世，就像进了高速旋转的轮盘里，一般凡夫能跳出来吗？能不受影响吗？不可能！

再放在自身上看。我们受生在这个世界就决定了寿命很短，因为种子的力量弱。身心状况很差，身体没有精力，心很难发出正面的力量，反面的恶性力量却很大。因为从小受邪熏，各种颠倒见解的种子播在心里，只要耳濡目染一天，染污力量就很大了，严重地影响到心。按一般状况来看,比如 20 岁以前熏的基本都是颠倒见解，心上密密麻麻地播下了黑法种子，影响力太大了。认为有常乐我净，赞扬爱情，鼓动人们追求钱财、五欲，并宣扬竞争论、烦恼发泄论、断灭论、拨无因果论等等。像这样，世上充满了颠倒的见解和行为，人们普遍按照这个规则运转。而且，这一切黑法现相都很欺诳，表现出有意义、美好、时尚、有活力等的假相。邪见解熏进去后，连简单的因果道理等都难以明白，正面的心力发不出来。这就看到，外面的黑方势力压制行善，绝对排

除异己，不允许正气在他们的场合里出现，而自身也被毒化得非常严重。

我们作为凡夫，没达到不退转地期间，在汹涌业流的冲刷下，基本没办法逆流而上。虽然有时候想："我想进步、我要学好"，却发现身不由己。一方面被外面的恶势力拉着走；另一方面内在的各种邪见、颠倒习性等左右着心，很难转换。长期努力，积聚很多因缘，才能转一点点，毕竟被毒化得太深了。我们的寿命才七八十年，前面太小不懂得修，后面太老修不动，中间几十年又要工作、成家，加上生病、各种琐事、日常应酬等，就像过去算的那样，一生修法的时间基本不超过两年。而熏进去的邪见解、邪习性的力量特别大，一般人还没意识到这一点。譬如用两年的时间去纠正一个人的邪习性，会发现他的邪观念只是稍微松动一点，有一点往正面发展的倾向，要彻底达成转变非常困难。

在这种情形下，降到最基本的层面来看，发现就连归依和业果的观念都难以发展。因为熏进去的邪观念太多，障蔽的力量太大，要排除非常困难。邪方面千千万万，正方面只有一个，就是要听从法界规则，听从佛的话。但是，邪的观念没解除，正面力量就发不出来，也就没办法一心按法道走。第六意识的颠倒系统非常庞大、复杂，可以不断地蔓延，发展得无穷无尽。如果正面因缘没聚拢，那就没办法扭转，只能被黑业流席卷而去，

这也是没办法的事。像这样，连归依都发展不出，那后面的一切修法功德全部免谈，不可能在法道上升进。在这种情况下，还能很快完成大乘道吗？

进一步观察，业果正见也很难发展。从小到大熏的全是无因无果的邪胜解，认为对自己的行为不用负责，这里面没有业果。第六意识非常狡猾，它认为我这么想一下、说一下就可以绕过去、混过去，不必管什么业果。像这样，邪习性时时都会现行。

再者，就算业果过了关，了达轮回全是苦性，彻底看透轮回真相，发生无伪出离心也相当困难。未来是知识分子时代，信息量潮涌般增长，人天天熏这些，意识功能变得非常强大，而且难以整合，心识特别复杂、没办法断定。仅仅修个出离心，都需要好多年努力，有很多法上的因缘，才能不受干扰，逐渐在心里发展认识，把原来的邪胜解替换掉。之后还要发菩提心等等。可见，这条路很不容易走。而且会发现，在这上发展时，正面力量发不出，很难一下子投入修道，因为障碍太多。像这样，在这么短的时间里，法上的内外因缘又这么欠缺，自身的力量这么薄弱，障碍又那么多，修道是非常不容易的。

我们凡夫不要以大成就者自居，要知道，达到不退转地之前，退缘非常多。尤其这个时代，修道基本是进一退九，才进一步就又退了九步。外在巨大的共业潮流

铺天盖地席卷下来，内心熏入的各种邪种子时时现行，加上过去造的杂染业缘时时牵引，在这种状况下，人虽然想往上走，但这一切因缘都不断地把你往黑方推进，善的力量很难发出。相反，如果造黑业，那魔党会很高兴：我们又多了一个同类，魔界的势力又扩大了等等。所以，在这个时代造恶业很容易，可以一天二十四个小时高密度、高强度地做，造的业非常猛利，而且一下子就完成了。

我们不是成就者的身份。成就者能转境，在这个世界能逆流而上、挽救部分有缘众生。然而成就者也有高有低，当染污缘非常重时，有些成就者也会受影响。而我们现在还没达到不退转地，如果想在这个世界达到不退转地，那看看自己的因缘如何？退堕的危险性有多大？修道的进度如何？等等，每个人在自身上检验就很清楚了。看自己每一年进了多少、退了多少；再看过去十年进了多少、退了多少；再看二十年进了多少、退了多少，达到了什么地步。如果修了二十年还是原来的样子，那基本就不必有多少幻想了。像这样，我们要对刹土状况有如实的了解，也要对自身的状况有如实的了解。

由许多行善有情的业之增上果增上的环境中，就出现行法力量大，药及明咒的功能迅速见到，善愿容易成就，以及善的利润大等善相。

善世界的情况与之相反。人心全部往善的方向转，那是一股巨大的善法潮流，恶人在这里站不住脚，不被大众所认可，所以要造恶是发不出力量的，其他负面的作用力也会被压制，这就是增上果的力量。在这个环境中，人心都支持行善，自身行善的力量可以尽情地发挥出来，而且大家合起来行善，使得善法的力量很快聚拢、很容易成办，药和明咒的功能也会迅速见到。由于世上充满了白法的增上势力，正面的事物就容易成熟，处处是支持的力量、福德的力量，成办善愿特别容易。

“善的利润大”，要从顺缘、逆缘方面去衡量。譬如，种子处在不支持生长的环境中，气候寒冷、土地贫脊，经常出现风霜、冰雹、干旱等，那就很难生长，即使能长，结出的果实也很瘦弱。如果土地肥沃、雨水充沛、光照充足等，就能蓬勃地生长，各种因缘都在支持它的缘故。同样，处在很多有情行善的环境里，善的力量就容易增长，能培育得很好，一节一节增长时都处在良性发展中。这就导致心上行善的能量、习惯势力辗转上升的程度等都能增值，因为有好因缘护养的缘故。

又好比在一个家庭里，如果父母行善，那就有很大的摄持因缘，良好的家庭氛围使得孩子们幼年时期成长得很好，心上的善法功德一级级发展，能快速提升。如果父母造恶，增长善心就不容易了，处在邪的机制下，善心很难发出来，再加上三灾八难等不良环境，一般来

说人会变得很坏，没办法增长善心、修法功德等，这就是环境的影响力。

药物和咒语的力用也跟环境有关。如果环境里众生黑业大、染污缘重，那药的力量就差，食物的力量也差，修法、咒语的功能很难迅速见效；如果环境很清净、众生白业大、染污缘少，那药的力量就大，食物的力量也大，咒语的力量也大。只要处在分别心里就有这样的状况，要么你转它，要么它转你。如果不能转它，那就被它的力量压制而没办法发挥。除非超越了分别心，能转它的境界，那另当别论，但只要还有分别心，就存在力量的对峙。如果白方的力量大，在共同善业力的趋势下，造恶是发不出来的。

就像古代，不必说轮王时代，过去社会风气好，如果病人没钱医生就不给看病，那医生会被大家指责，他的恶心不容易发出；但现在社会风气坏了，人们认为医生不多宰一点就太傻了。如果被这种观念掌控，那恶心会发展得非常迅猛、力量大。或者人必须有礼仪等，女人不能穿着暴露。有白法力量的限制，恶心就出不来，他不敢公开做，偷偷摸摸做力量小。但是，到了邪法盛行的年代，人们不守规矩，女人的穿着普遍暴露，因为黑法的力量大，穿得很正经反而受到贬低。像这样，人们被共业潮流的力量席卷着往前走。再者，过去人老实，赞叹别人时不可能说谎，即使说一点，被人发现了，马

上感觉特别羞愧，世间有正法约束力。但现在人谎话连篇，如果不会说谎、说诚实语就会被人讥笑，如果谎话说得非常夸张、颠倒，反而赢得很多人去吹捧、追随等等。

像这样，世间法则都是由心来转的。邪心有邪的力量，有它共同的场，有它的支持。如果黑法占了上风，那造恶就非常容易、迅猛、力量大，一下子能主很大的场，有很大的发展趋势、潮流，然而行善却不被支持，善的力量发不出。相反，如果行善的环境很好，大家都支持正法，按正法来做，那以共同的善业力量，会使得造善非常容易、非常快，一下子就成熟，出现一股强大的善的势力。分别心的法则就是如此。

如是在极乐国里，唯一只有由弥陀本愿及二资粮力用所生的处所和资具，此外由凡夫惑业力所成的地方，仅仅一小块晒垫或一巴掌许也没有。那是怎样的呢？在彼佛土，下至一花一树都是弥陀往昔大愿大行的成果，有此等彼等的庄严相。以彼等的力用，在彼刹土，修一切大乘道都力大、猛利、成就迅速及容易。是这样说的。

与前面的秽土恶世界和善世界相比，极乐世界超胜独妙、无与伦比。什么原因呢？前面的善世界，比如轮王时代，由于诸有情善业的增上力，国土的状况相当好，

善法的力量大，所以做善事蒸蒸日上，好的事物纷纷呈现，人们无障碍地、舒畅地行善，药、咒等的力量也容易见到，善愿易成等等。

而极乐国土不是有漏世间，它纯粹是阿弥陀佛无量劫来的大愿大行所成就的。这要追溯到弥陀因地做法藏比丘时五劫结成大愿，也就是四十八愿所摄的无量愿海支分。之后在不可思议兆载永劫里积植菩萨无量德行，这就是所谓的“积集福慧二种资粮”。“福”是以大悲方便作无量利益有情的事业，“慧”是住真实慧庄严佛土，或者行一切菩萨万行时都以三轮清净的智慧摄持，像这样修集了无量无数的资粮。在无量劫海里，以二资粮的力量庄严佛土。当他成就佛国时，自然从大无漏心中现出刹土庄严，而且应着往生有情各自根性等的程度，会出现相应的妙相。

总之，整个极乐国土都是从弥陀的大愿大行中出现的。宝地、行树、莲池、宫殿、讲堂等的一切器界，以及国中的色声香味触等五尘资具，纯粹是由佛大愿大行的力量所现，当然超出有情共同有漏善业所呈现的世界。这个国土完全是佛心所现、佛愿力所呈、资粮力所庄严，由凡夫烦恼和业的力量所成就的地方，连一个巴掌那么大都没有，是这么胜妙。

胜妙处在哪里呢？那就是修法特别容易。在这个国土里，一花一树全是佛的神力所现，一个风声、一阵香

气、一只鸟、一滴水等全是佛的无漏心所现，都是妙智慧的体性，全部在作佛事，加被净土圣众的心，让他们念念增益无量菩提善根，达到不退转地。譬如菩提树是佛心所现、佛愿力所成，众生一看到，当即六根清澈，无诸恼患，住不退转。或者风吹到树上发出音声，一听到就证入三种忍——音响忍、柔顺忍、无生法忍。像这样，它有极大的加被力量。整个国土都是佛心现出的妙相，一一全是理性，一一全是佛，一一都无碍入众生心，摄持他们的心永不退转于无上菩提道。

这就知道，这国土实在太厉害了，在修大乘道上，修福、修慧、修智、修悲、修神通、修供养等都特别方便，普贤行海里的一切愿王都容易行持。比如广修供养，以佛的加被力，能够一刹那间遍到十方无数刹海，兴起无数供养云供养诸佛。再说恒顺众生，可以化在无数世界里，兴隆三宝、利益有情等等。从慧上来看，断德方面，一往生就能寂灭一切计我和我所的分别，最终寂灭掉一切虚妄的心和心所；证德方面，能迅速开发无量辩才等等。像这样，修大乘道的力量非常大，特别猛利而且成就迅速，轻易就能实现。

像这样，对比秽土恶世界、善世界以后，会发现极乐世界远远超胜这两种情况。一往生就被佛力摄持，不再退堕，瞬间就登上不退转地。不会再起有漏法——烦恼、业、苦等，所以一瞬间就得到了解脱。以佛威神力

的加被，顿然就实现了如佛般的相好，具足极大量度的神通等。可见，在那里修大乘道非常快速且容易，这完全是阿弥陀佛的摄持力所致。

秽土恶世界属于恶有情共同的摄持力，里面乌七八糟，全是混乱的思想、言行等，让人往邪恶方面走。在黑流的冲荡下，一下子就掉到了恶趣，太可怕了！一堕下去就很难积聚上升的缘起，再转到善趣，危险性特别大，所以在秽土行道不易。而在净土太容易了，所有境缘都是阿弥陀佛的神力在摄持，全是佛大愿业力的显现，哪里有一点点不好呢？哪里有一点点障碍你，让你堕落的呢？或者出现染污的境相、心识等，使得你往邪的方面转呢？一点也没有。只有佛力推着诸有情的心往无上菩提走。

国中所有人民都是阿弥陀佛大愿大行作为增上缘出现的菩萨善友，无量无数，互相策进，不起贪嗔。国土当中没有一点凡夫情态，没有有漏缘起的影响，因此上升非常迅速。再者，无论做什么，心量都非常宽广，善的力量能无障碍地使出来、无穷无尽地发挥出来，而且很猛利，不是迟缓、呆笨的，一下子就可以达到。诸如此类，极乐刹土极其殊胜，是让我们迅速成满大乘行愿、成就佛果的国土。

这上同样要开发三缘起链。通过比较等对国土的诸多功德发起胜解。认定这是殊胜的国土，不以为它还比

较低，不适合我，或者本人很尊贵，生极乐世界屈了我的才，耽误我成佛的速度等等，不是这样想的，而是把它视为第一国土，这就是胜解。既然这么好，那当然发生猛利寻求的欲，有一股大劲头要生到那里。为了往生彼土，天天努力，不断地趣向那个目标，这就发出了精进。总之，心上的状态转换了，缘起就达成了，它是真实趣向极乐世界的因。

结行

期间，一切座中都随力念《普贤行愿品》。总的来说念时不以口念为主，而以心想为主。

这是弥陀净土的专修法。在从始至终一切修持里，每一座都不能离开念《普贤行愿品》来摄持回向。也就是，每一座所积的善根，都要依照《行愿品》，以猛利的欲乐回向到希愿的地方，里面包括了菩提道从始至终的关要。特别对于修西方净土的人来说，要以猛利欲回向临终无障碍见阿弥陀佛、随佛往生，往生后得授记，圆满智悲力的大用，在十方世界里普利无量的有情。这是净土修法最殊胜的回向，所以每一座里都不可缺少。

在回向时，总的来说不是以口里念为主，而是缘着经文的一句句指示、一个个大愿的提醒，心里按这样作

意，这会产生非常殊胜的功德。这样真心回向，善根就往这方面实现，这叫做“结行回向殊胜”，必不可少。

修法适合的方式及状态

再者，太松了会被散乱的风卷走，太紧了又会对修法生疲厌心。不做这二者，而应当如弓弦一样紧中有松；并且时短、量多，如老屋滴雨一样，缓缓地学。

还要防止过松过紧的毛病，把心调到松紧适度的状态，让它持续地发展。太松了管照不严，随着它任意看、听、吃、睡等等，由于过分放松，就像母亲没有严加管教孩子，随他乱作，孩子就自由随便地干一样，没有管照好自心，不住在修法上，很快就被散乱的风卷走了。我们都有这个体会，太松了马上东张西望、散乱、绮语、没有纪律性等等，心一下子就乱了。

紧是另一个毛病，管得太严了，超出了心能接受的程度还要让它去做。刚一强迫它过量地做，心就有苦受了；如果再加大量，它虽然答应，还在坚持，但已经勉强了；如果再多一点，那它就不愿意干了；如果继续过度地做，它就会开始反弹；如果造成很大的损伤，那心会反弹得厉害，一见到就要排除出去，或者一想到就害怕，再不想干这事了，像这样就会生疲厌心。

有些人闭关期间过度着急，结果心火上冲、身心出毛病等，以后一想到闭关就害怕。就像胆病患者吃油食非常难受，本能地要吐出去，没法接受。油食给他造成了很大苦受，多来几次就难受得厉害，以后一见到就想吐或者特别害怕。同样，修法要有一个适当的程度，随自心能接受多少来安排，如果绷得太紧，强度超过了正常负荷，那心就有苦受。苦受深了就只想排斥、想放弃，不要做这个事了，没动力，表现出放在一边、避开等的反应，这就是疲厌的状态。

所谓的“紧中有松”，指闭关本来就管得严，每天都有固定的座次、所修，心基本全在缘法，这叫做“紧”，现在要注意的是紧中有松，程度合适，也就是心在法上运行时，松闲、宽松地去做就好了，不必另加压力，或者搞成不正常。在很好的纪律中，心非常放松、自自然然地来做，每一次都处在正常的节奏中，这样就很好。就好比从此地到彼地，已经规定好要这样走，不允许走到别的地方。那到时候就按照规定的行程去走，该休息就休息，该上路就上路，这样自然地进行，不必太紧张。相反，如果修法时特意让心很急，超过限度等，那就不好了，没办法长期进行，而且会造成身心刻板、僵呆，从而无法处在修法状态。太紧了还会变得迟钝、心眼狭窄、没有灵性等，所以，应该处在紧中有松的状态里。我们走路都有这种体会，太急了很容易累，伤身体；如

果保持自然的状态，那身体自己就会调节，会走得很好。心也是如此，它本来有一种自然的状态，无论念什么、思维什么等，处在很自然的那个状态里就对了。

就像调弓弦，太松了不行，无法发力，太紧了不行，拉不动且容易绷断，松紧适度的时候，一拉刚刚好。修心也一样，自己要会观察，让心处在很自然、很正常的状态，没有散在外面，同时还很宽松，要像这样做到紧中有松。

从远程观点来看，“紧中有松”，就是“紧做课、宽做程”。“紧做课”，指修持时做功夫要紧密，连绵不断；“宽做程”，指不要有急躁、求速效的心。所谓“但问耕耘，不问收获”，只管踏踏实实、认认真真地去做，不必想多少天求什么速效等，这属于妄想。这样的话，心就踏实了，安下来了，一天一天地做去，净土的圣胎就逐渐在长养。由于坚信这是一条殊胜的路，所以就不着急，稳密地做功夫。这样做下去，有阿弥陀佛极殊胜加持力的缘故，必将迅速解脱而成佛。

另外，初修时，时间过长容易随掉举、沉没而转，如果成了习惯那就很难纠正。应当时间短、次数多，还有想修心的欲时就截断，这样下一次心会愿意趣入。如果时间过长，生了疲厌，那下一次就不愿趣入。所以，要像老屋子滴雨，一滴一滴滴下来那样，时短、量多。

座间应如何行

在休息安住期间，仅是放下根本所缘，此外在与修完全不相应的经商、诉讼、家事等上，起很多分别是不行的，因此应当在善或无记的心中休息。

这里关键要衡量到，缘起上是在保护、增上，还是在破坏、消散，智者应当观察后取前面的做法。闭关专修是为了积聚往生极乐世界的资粮，又要看到在心态上有一消一长。如果耽著娑婆世界的心不断地退掉，那往极乐世界去的心就会不断地提起，一者的浓度在降低，另一者的浓度就会增上。我们需要竭力地准备往净土去的心的能量，所以一再地维持在缘想净土、观念净土、思维净土、欣求净土，以及对阿弥陀佛和极乐刹土不断地发生猛利的胜解、欲和精进上。通过专修，一段时间处在封闭的状态里，不接触世间外缘，这样就不遭破坏，能得到很好的孕育。

在这段时间里，当然座上不必说，一心缘着最根本的所缘来修，像打铁成钢一样来办。座下也不能随意丧失热气，那样不容易维持，在缘起上就成了愚昧的做法。好不容易把铁烧红，一离开火马上又凉了，或者遭遇违品，一下子就会消散。又像好不容易堆积起来如面粉般的一些净土资粮，要把它揉成团才行，如果放在外面，

那一下子就被风吹散了。像这样，要小心地护好心，护好积聚净土资粮的缘起。

从另一方面看，如果自心在想娑婆世界的事，那绝对会破掉净土资粮，消掉净土的热气。比如刚刚还有信愿，发起了一些心力，但突然之间想起怎么做生意，搞什么门路，某件事要去打官司，家里还有各种琐事等等，这些方面都跟净土相违。一想这事，心就耽著娑婆世界，往反方向走了。只要在这上打妄想，不到五分钟心马上乱了，没办法安住在净土的胜解、欲和精进当中，会破掉信愿行的净土资粮。如果动更大的烦恼、执著等，那修法就维持不住了，连静下心来都做不到，哪里还能想阿弥陀佛、刹土庄严，恢复清净心来念佛呢？这就破掉了净修的资粮。

这就知道，在休息期间不能缘世间法起染污分别，因为贪著现世基本属于往恶趣走的因缘，从总体上可以判为恶心。只能在善和无记的心中休息。“无记”，指没有善心状态也没有起恶心的一种休息。“善”，指处在跟净土相合的善上。要跟净土相应，至少要处在善的状态。

尤其要注意的是，除了善所缘的礼拜、供养、转绕等之外，关键要阅读净土方面的相关经论，这是座间最重要的一环。应该阅一些净土方面的经论、策励修行的教言，或者做一些能激发厌离轮回、欣求极乐的心，有

助于提升信愿、保持净土心力的事情。在缘起上总是同类相应，如果座间做这些事，那就能维持住净土的热气，而且以助行增长正行，会使得后面座上的修法更相应。应当这样明知缘起后如法地处理。如果每一天都能按这样来做，那休息也成了增上净土资粮的助缘，这样座上会越来越好，修持的热气不但没降低，反而得到维护、促进等，这就非常好了。

闭关时间

由这样的修相，每年三个月、一个月或者下至十天等禁语闭关而修。在这些时候，修习上述法要。

“这样的修相”，指闭关修往生四因的修行轨范，包括座上、座间。座上有加行、正行、结行三分，加行归依、发心，正行修念佛、念刹土，结行以普贤行愿摄持回向等；座间修善，特别是阅读相关的净土法本，策励正修。

这样的闭关修法，在每年里用三个月或一个月，下至十天等禁语闭关实修。“禁语”，指内语不传外，外语不传内。语言是引生心风的根本，话说多了心就乱，没办法安住在修法的所缘上。所以要禁掉语言，杜绝一切染污缘、干扰缘，一心专注修成净业。“三个月等”

表示集中精力，在一段时间里持续不断地加温把水烧开，也就是要取得修往生四因的成果。在这些时间里，应当修习以上所说的四因的法类。

修法状态带到日常生活中

而且要带到其余一切时中，之后，像勇士剑不离腰一样，能带进行住食睡等的一切威仪中，以及一切行为中。对此，能做到多少就做多少。

由于闭关期间有专修的课程，每天如量地进行，比较容易保证高密度、高强度地集中在净土四因的修法状态中。在其他一切非闭关时位里，如果没有把这个状态带进去，那修法的热气很快就散掉了，无法保持。所以，要像勇士剑不离腰一样，把修法状态带到平常走路、站立、吃饭、睡觉等的活动，以及一切工作、生活等的行为当中。随自己的能力，能做多少就做多少。

出兵打仗时，勇士的剑何时何地都不能离腰。因为敌人随时可能出现，如果没带剑，吃败仗被俘虏，那就非常羞耻了。其他可以不带，剑不能不带，因为它是自卫、杀敌的根本。同样，作为净土修士要跟轮回打仗，彻底打败对世间的一切贪著，所以要一心握住往生四因的宝剑，在任何处都要尽力带进去。我们已经认识了人

生大义，不是俗人，心中的所求是往生极乐世界，而成办它的就是四因。四因丢了，就表示修士吃了败仗，那是很羞耻的。有志修净土之人，要时时护住净土修法的热气，护住往生的根本因缘，它比命还重要。失去了它就要滑入轮回，出现无穷无尽的生死大难，有这么重大。因此时时要想到：人命无常，假使今天死，心里没有四因的话我就惨了。生在这个世界寿命极短，因缘叵测，死缘特别多，自己随时都可能死去，所以时时都要带着四因。

每个人修行的境界、力量都不同，总的来说要尽心尽力，能做多少就做多少。但无论如何，去净土的心要很真切，要意识到轮回的可怕，自己还处在不保障的地位，随时可能被内外魔障的怨敌抓走，如果平时都常常丢掉，那死时就很难保证了。就像前面讲的譬喻那样，平时要训练，无论马处在什么状态，健儿都不跌下。同样，在闭关之外的一切时位都要非常小心，把四因渗入到一切处，这样就有净土修士的状态了。能否带进去，关键看有没有这份心，如果信愿力不强，那很快就抛在脑后了；如果信愿力强，害怕轮回，这个心就提得起。

就像总统的保镖，肩负着保护总统的任务，无论到哪里、出现什么情况都非常警觉，不能失职，否则稍一疏忽，出现意外，后果就很严重了。像这样，如果修行人没有道心，那就跟行尸走肉一样，因为没有道的内涵。

作为净土修士一定要有四因的德相，心上的内涵要跟一般人不一样，如果没有这些，那离净土还很遥远。

日常净土修心法

1、早晨退娑婆心起求生净土欲而修作四因

早晨起来时，先缘上师阿弥陀佛、二大长子菩萨等，顶礼三拜。

修净土法以西方三圣为根本，如果认定了这条道路，那在一切处都要向西方三圣等敬礼、祈请，把解脱和成佛的愿望全部托付给西方三圣来实现。也因此，每天早晨起来第一件事，就是向上师阿弥陀佛和观世音、大势至两大长子菩萨，以及西方清净大海众菩萨顶礼三拜。这表示尊重根本，表示有特别的西方净土的归命。

这个缘起不可少，也就是生也好、死也好全靠阿弥陀佛，与阿弥陀佛大事业海相应的两大胁士——观世音、大势至，以及如海的西方净土圣者菩萨们，都成了自己特别的归命处。由此必然得到上师阿弥陀佛，观世音菩萨、大势至菩萨，以及西方清净大海众菩萨的护持。在生时常常不离左右，一生顺遂平安；临终时，阿弥陀佛和二大菩萨以及西方莲邦的善友们会前来接引，之后我

们将在西方佛国，与上师阿弥陀佛、两大菩萨、海众菩萨永远在一起。之后一定会完成普贤行愿，化身在无数世界里利益有情，我们终将以这条路还归法界，将达到与上师阿弥陀佛同等的果位。信心和恭敬作为缘起的起点，因此，每天早上都要向上师阿弥陀佛和两大胁士菩萨以及西方三宝海敬礼，不可缺少。“三”代表周期，表示自心再再地发起，永远不变动。

敬礼根本的西方三圣后，就要以四退心法来修心。把轮回的心退掉，把净土的心提起，然后才能顺利进入当天净土四因的修作。有了强大的心力，才能把四因带到平常的威仪和行为中。这比闭关当中更难处理。因为闭关断绝了外在杂缘，心容易安住。没有干扰，心力集中，当然好用功。出关后在境相纷纭的场合里，随时可能被牵走，使得修行消失无踪。要有特别大的心力，很切的生死心、修净土心，才能握持住自心不离开净土四因，因此，它的前行是修退心法。耽著轮回的心退了以后，再把希求净土的心提起，就算有了等起，有了最初位的缘起。如果道心修得好，可以渗入到一天的状态，以它的力量带动起心，就能随时、随地、随威仪配着相应的净土四因来修，否则不容易达成。

今天的日子不作空耗，而需要在往极乐世界走的骑乘的马、驮物的牛、路上的口粮和结伴的友等方面，随力而作。

仅仅由别人说“以马和牛大致十来天左右能或不能到”，这是没有希望到极乐世界的。

修四退心法，退掉对轮回的一切耽著，发起励力寻求往生极乐世界的心，以这个大的欲摄持，就会转入对往生四因的修作中。“四退心法”指思维暇满、无常、业果和苦谛。首先思维暇满，认为今生得到做人的机会很宝贵，不能空过，一定要摄取一分大义，这个大义就是往生极乐世界。通过各方面的观察抉择，知道往生极乐世界是今生一定要走的路，已经把目标定在往生上。尽管此生还有若干年，也有各种善根、法上的实修等，然而一生很快就会过去，究竟往哪里走呢？当然是往极乐世界走。

去极乐世界的情形以譬喻来说：就像牧民打算好了要迁徙到某个圣地，在此地逗留的短暂时间里，应准备好前往圣地的四个因素，也就是骑的马、驮东西的牛、路上的资粮和结伴的友，其他东西对于前往圣地没有帮助。他很快就要离开，在此处的各种生活、享受或者琐事等一点用不上，能用得上的只有这四件事，所以要提前备办，上路以后，只有这四件事派得上用场。

这事必须自己去办。如果别人说：“用这样好的牛马，大概十多天就能到，或者还不能到”，这就与你无关，因为别人的语言论定不能让你达成或者不达成，关

键看自己有没有这些因素。往生的缘起在心上，心上有到达的因素就会到达，心上没有就不会到达，这样就非常理智、非常现实。这就很明白了，我们一定要准备这四件事，如果没有准备妥当，那是去不成的。因此说到，单凭别人这样说，是没有希望到极乐世界的，必须自己准备因缘。因缘积聚就能实现，因缘没积聚就不能实现，绝对没有上师像扔石头一样把你扔到清净刹土的道理，也绝对没有别人阿谀奉承两句，说“你不用修，很快就能往生”等的漂亮话，就让你生到极乐世界的道理。

再者，往生的快慢在于积的资粮是否成熟，品位的高低在于积的资粮是否雄厚，这些都要以今天的暇满人身实实在在地积。就像农民深知，自己要下地去干活，一分耕耘一分收获，不是凭别人说“你过若干天会收很多粮或者不收粮”来论断的，自己做了才有，没做一点也没有。这样就知道，今天就要准备去极乐世界的事。

茶砖垒成了墙，酥油叠成了墙，以口袋装好青稞围成了一大圈，沉浸在肉、糌粑饼、酥油汤里面，如此拥有的一切富人，最终也是连糌粑口袋和碗都要遗弃后走的。所以，这样的资具无论有多少，也在后世用不上，也没有带到中阴路的方便。因此，我很快也会这样处彻底转移、境彻底转变的。之后，就像说的：“已死今死及当死，死后一去不复返，从此无有再相遇”。在走往不回来的地方时，骑乘的马、驮物

的牛、生存的资粮、相依的助伴，这一切顺缘——因的资粮，仅仅除了上述四个因外就没有了。

另一方面要看到，自己很快就要到后世，现世法有没有意义呢？按照住在草原上藏人的情形来看，譬如进了富人家的大帐篷，发现一块块茶砖垒起来像一道墙，别人都垂涎三尺："啊！这么富裕！"再转头一看，一袋袋酥油也垒成墙那么高，再看旁边，一袋袋青稞围成了一大圈。富人们穿着绸缎、皮衣，悠闲地沉浸在吃肉、吃糌粑饼、喝酥油汤的幸福生活里。他们是草原上的富人、人中骄子。然而他们死的时候，连一个糌粑口袋、一个碗都带不走，现世的高级资具再多，到后世也一点用不上，也没办法带到中阴路上。

像这样，眼光长远的人，怎么会把宝贵的人身用在追求现世无意义的事上呢？他看得很清楚，人生在世只要保证温饱就行，有衣可穿、有饭可吃、有房可住，这几样缩减到基本标准就可以了，然后腾出绝大部分精力用来办人生大义，这才是智者的所为。目光短浅者连几十年以后的事都看不到，就像苍蝇逐臭一样，一心粘在看起来诱人的五欲享受上，跟旁生没有两样。就像象儿贪著井边的几口草，结果一吃就落到井里，如果做人只有这么一点眼光，那也太下劣了，有愧于得到的珍宝人身！

这时要清楚地看到，现世法在中阴和后世一点用不上，由此发起摄取净土大义的心。要看到此生很快到了临终之际，那时会出现分界线，一下子到了中阴，神识离体，冥阳两隔，境界陡然一变，顿时出现了大无常。现世由于心识在身躯里，可以来往，还可以碰面，然而一到中阴就回不来了，彻底进入另外的境界。此世的所有现相死后都一去不复返，所谓“万般带不去”，从此再也遇不到了。

到临终什么有利益呢？那就是心里的善业资粮。看清了轮回的可怕，就不要善趣，不选择在秽土成就，唯一选择去极乐世界。也就是，去极乐世界所骑的马、驮东西的牛、生存的资粮和相依靠的助伴，这四种净业资粮对临终有利。这时就决定：我今天一定要摄取在趣往后世的不归路上有利益的四因资粮。如果我今天修到了发心、念佛、积善、回向的资粮，那它们就储存在我的心续中，临终只有它们有利益，只有净业能随身。物质法怎么能带走呢？心法才能带走。由于断定了去极乐世界，那只有这四个因有帮助，因此今天就要修四因。

“走往不回来的地方时”，就像藏人搬迁时，他不是无依无靠的乞丐、浪子，所以又有马骑，又有驮东西的牛，还有路上吃的糌粑等，又有一起走的友伴，很温暖很圆满，一路都走得很好。我们很快就要到后世去，如果又有发心，又有念佛，又有积善，又有回向，那我

们走这条路是很温暖的。有佛摄持，有善业资粮的光明照着，必然趣往大乐净土。

这次残余的命尾，就像小鱼把水坑错认成大海一样，认为时间还很长呢！这只是自己在欺骗自己，仅此而已。实际上只有像羊尾巴甩一下那么短暂外，任何也无有。

接着要作无常观。想到这一生大多数时间已经过去了，命还剩一个小尾巴。但是，人的常执很厉害，就像小鱼在水坑里，却误以为这是大海，实际水已经不多了，很快就会干掉，同样，我们往往以为人生还有无穷无尽的前程美景可以享受、追求，常执心把自己蒙骗了，认为生命还很长，想不到干大义之事。这种观念没有任何真实性，只是自己骗自己而已。剩下的命实际上就像山羊尾巴甩一下，瞬间就过去了，除了一点短暂的光阴之外，什么也没有。

此世是极短暂的一段旅途，很快就要到站，而我们却感觉从此地到彼地还有很长时间，实际一坐上时间的高铁，瞬间就到站了。在这短暂的旅途中要抓紧办好往生资粮，如果没有办好，死亡一到就措手不及，那时各种业和烦恼习气现行，难保不掉落，多么可怕！所以，每一个思维人生大义的人，都应该感觉到生命无常，瞬息即过，现在的时机非常宝贵，一定要修好往生四因。

如果能修好，我们临终就可以去极乐净土，因为阿弥陀佛有特别的优待，无量劫来的大愿大行加被这件事，使得凡夫凭简单的条件就得以往生。这实在是大义之事，趁着不多的光景，一定要好好办。

“所谓来世是这样一个长或短的时限”，这样的时限是定不出的。轮回从无初始来到现在，是往前得不到头、向后得不到尾这样的时间。现在仍如此。其中的苦，如云：“随异生性流转者，尚须多饮过于彼。”是故，对于自己，除了在后世的牛、马、粮、伴这四者上作积累之外，再没有一个极重要、极大的事了。因此，唯一想对此全力以赴。要这样引出强大的心力来。

修四退心法，不仅要退现世心还要退来世心。来世到底有多长，没办法定出时限，它是由惑业力驱使而不断变现的。如果我执没断，惑业相续不断地发起，那未来的生死也是漫漫无有边际的。退后世心要想到：轮回没完没了，我从无始劫来一直流转到现在，不晓得经历了多少生，如果不解决，那将是无穷无尽的错乱，会有无穷无尽的受生，每一次生了又死，死了又生。我现在仍然处在苦的自性中，如果继续跟着轮回跑，那将来要喝的烊铜水、要流的泪、要抛弃的尸体比过去还要多。所以，我没法再忍受轮回了，今生一定要做一个对未来

生生世世有利益的事，那就是一举从轮回中超出，生到净土，这就解决了最大的苦患。像这样发起生净土心。

《亲友书》中说："一一曾饮诸乳汁，过于四海于今后，随异生性流转者，尚须多饮过于彼。"我们在轮回里，曾经喝过那么多母乳，超过四大海洋的量度。今生如果不求生西方来得到解脱，未来随着凡夫异生性流转的话，那所喝的母乳比这个量还要多。要这样思维：生死里的盛事、苦事，我过去没经历过的一个也没有，然而全都是苦，一点意义也没有，这样发起厌离。特别从乐受方面想：实际上，我们在三有中无论受多少乐都不会满足，而且受乐的同时不断地增长贪爱，以对生死的爱著而长夜驰骋在生死中，经过无量劫感受无数难忍的大苦。要像这样对轮回生厌离心。

又像《弟子书》所说："岂有百返未经趣？岂有昔未多受乐？……岂有昔未多经苦？众生无欲能饱满……然何生死不离贪。"三有的各个生趣，哪里是自己没有百次经历过的？多种生死中的欲乐、定乐等，哪个是自己没有领受过的？各种身心忧苦，哪个是自己从前没有多次经历过的？众生不可能以欲来满足。所以，如果我再贪著现世法以及来世的欲乐等，那是永远不会满足的，生死不会有了期。为什么我对于生死不能离贪呢？我应该远离贪著，求生净土。

又要按《除忧经》所说的来思维："数于地狱中，

所饮诸烊铜，虽大海中水，非有尔许量。生诸犬豕中，所食诸不净，其量极超过，须弥山王量。又于生死中，由离诸亲友，所泣诸泪滴，非海能为器。由互相斗诤，积所截头首，如是高耸量，出过梵世间。为虫极饥虚，所啖诸土粪，于大乳海中，充满极高盛。”我过去在地狱里数数饮过的烊铜水，即使大海中的水也没有那么大的量。曾经生为猪狗身时，所吃的不净粪堆起来超过须弥山王。在生死里由于远离亲人、好友所哭泣的泪水，积聚起来大海也装不下。由于彼此间斗争，截掉的头首堆起来高过梵天世间。做虫子时非常饥饿，所吃的土粪积聚起来放在大乳海中，也堆得满满的。

要想到：过去为了生死中的欲乐，虚耗了那么多身体，从前的所有身都这样无意义地损耗掉了。我因为诸欲而白白浪费人身，没能生到极乐世界承事无数佛、圆满无数法、完成普贤行愿，我是这样丧失大义的！然后想到：所有三有盛事、所有世间圆满全是欺诳性，唯一让我领受无量无意义的大苦。为此已经捐弃过无量的色身。又要想到：如果我再不策励精勤，这一生就生到净土，那往后还要无穷无尽地受这些大苦，多么没意义！我决定了此生的大义，往后应竭尽全力摄取往生资粮，这一生一定要完成这件大事！

总之，观察抉择后发现现世没利益、来世没利益，就不要在娑婆世界里待，不要住在轮回里了。这一世是

唯一的机会，所谓生命的大义，就是在得到暇满人身，出现宝贵的修法机缘时，把握住去净土的四因。如果把握好了，即生就能超出轮回，如果没有把握好，那将继续陷在轮回苦流中，非常可怕。因此，在这一生中，没有比积累四因更重大的事了。这样就想：我要全力以赴地投入四因的修作当中，这才是生命的大义。一定要引发出极强的力量来。

我们过去由于没有把握净土法，单凭自力没超出轮回，如果今生把握好净土法门，以阿弥陀佛大悲愿力的摄持，即生就能超出苦轮，得到永远的安乐。因此想到：这真是生命的大义，没有比这更有意义的事了。我今天要做的就是准备去极乐世界的马、牛、资粮和助伴，除了积累这些正因之外，没有更重大的事了。像这样，发起一个全力以赴修集往生四因的意乐，要引出很强的心力来。有了这个心，就出现了修净土四因的欲，以欲的力量自然投入到对四因的修作当中。

2、白天历事逢缘用心法

坐在座上片刻，对前面修的四因具足摄持，或摄持一两个。接下来，在烧火烧茶等的时候，也不离这个气氛。能做到多少就做多少。

通过退心法已经抉择而认定了，将轮回的心退下了，之后就能发出一心求生极乐净土的心，心里想："这是人生大义，只有这个有意义，我要对此全力以赴。"这就引起了修四因的欲，之后就会勇悍地去做，这就是三缘起链的道理。而且，要知道一消一长的情况，心态上，这边退了，那边就进，这是自然的道理。这样依循缘起调理好了心，坐在座上片刻，对于前面所修的四因具足而修，如果有意外情况，因时间、修力等的原因还做不到，那也要争取抓住一两个，比如念佛或发心等等。

接着在烧火、烧茶等的时候，也不离开修四因的气氛，能做到多少就做多少。也就是做不必很用心的事时，心里缘念阿弥陀佛、想极乐世界，再再地发求往生的愿，以及发"为了度众生，我一定要生极乐世界"的心等，能做多少就做多少。总之，尽量把心投入到极乐净土的缘起上。断定此生尽一切力量积聚生净土的资粮，有了这个心以后就成了有心人，处处会根据生活、威仪等各方面的情况转成净土的助行。

在去往其他地方时，也这样祈愿：愿我与一切有情，为了在十方诸佛面前闻法，以神变力而前行。返回自家时，又如此祈愿：愿我再度回到阿弥陀佛座前。

吃饭时，又祈愿：愿我在极乐世界受用三昧食及法喜食。与人闲聊时，又祈愿：愿我在极乐世界中与诸菩萨僧共论法

义。与人做买卖时，有时交换商业信息，也随之祈愿：愿我与诸菩萨众互宣妙法，而度时日。

诸如此等，借事而锻炼力量。此处没有明显文句的依据，然而《大乘庄严经论》里说“佛子行时，如此如此等”，而且这极类似《华严经·净行品》的做法。故想：这有什么不好的呢？

早饭过后，进入白天的各种活动中，在经历事缘时处处都要转成西方的忆想。也就是处处变成西方的愿、往西方走的想，或者在西方生活的情景等，都要用心来转变。

譬如，出门到其他地方去，这时祈愿：自己和一切有情，为了在十方诸佛面前闻法，以神变力从极乐世界出去，前往十方刹土。这是配合行走的威仪作西方净土的祈愿。对于此世的一切境缘都作西方想，时时把心送往西方，想到自己已经在西方了，这次出门就是从极乐刹土出去，到十方刹海里的诸佛面前闻法。应当这样伴随走的威仪起西方的愿想。

一天工作过后要回家，坐在公交车上，或者走在人行道上，这时要想：愿我从其他刹土回到极乐世界阿弥陀佛座前。配合返回的现相作返回西方净土想。

吃饭时这样祈愿：愿我在极乐世界受用三昧食、法喜食。配合吃饭的行为相作西方想。这是很微细的一种

做法，学会了以后，这样用心就趣向西方了。缘起在心上，欲是缘起的枢纽，心这么一转就系在西方净土上，退掉轮回世间的心了。

还要继续“西化”，闲聊时提起警觉：愿我在西方极乐世界与诸菩萨僧共同谈论法义。这时心又系念在西方，觉得娑婆世界的一切只是暂时的，我的心在西方。就像被敌国监禁的人，吃饭时想故乡，服刑时想故乡，走路时想故乡，梦魂也牵绕在故乡等等。像这样，由于心心念念住留在故乡的缘故，他的心已经到那边去了。同样，我们在娑婆世界牢狱里，处处要想到极乐家乡的美好、殊胜，不做娑婆久留客，一心返回极乐国。有了这种心，自然时时处处会系念西方。

再者，为了生活要经商做买卖等，跟人交换市场行情、各种信息等时，就想：愿我在极乐世界和诸菩萨切磋妙法、交流心得。

像这样来锻炼西方心想的力量。不断地把轮回心锻炼成净土心，让净土想渗透在每个活动里，这样就换了心，一心想西方。就像在世间法里，如果对某种事物有特别强的情感、欲求，那自然会转成那样的心，以心力强故。这个做法没见到明显的文句依据（经论里没有直接谈到），但就像《大乘庄严经论》里所说，佛子行走时应这般那般等，以及《华严经·净行品》中也讲了菩萨配合威仪等，时时作各种菩提心愿，此处的做法跟这

些经论所说非常类似。多珠千仁波切说：我想，这样有什么不好的呢？意思是这样做符合法理。

此外，由于许多怖畏及苦的事缘而心里厌离时，要知道这是在提醒我需往极乐世界走的招呼。又，快乐而喜爱的境缘诱惑自心时，当思维极乐世界的乐及乐因资粮。思维时就见到世间乐犹如蜂巢般范围狭小，如尸陀林秽物般下劣可鄙，如可口毒食般边际为恶，对如此的法有什么好欢喜呢？“我丢了去极乐世界的行道资粮后，在如此状态中迷惑”，这就像丢掉天的国政后，贪看罗刹女的笑脸一样。要这样认为而依止正念。

这是讲平时遇到苦乐境缘的用心法，也就是遇苦、遇乐都要心归西方。接触引生苦、乐的缘，起相应的心时，不要忘记修西方以及发起往西方走的愿。

在苦的事缘里如何用心呢？遭遇很多恐怖、苦的事情，见到、缘到、在自己身上发生，心里会有一种忧恼或厌离，这时马上要明确：这是提醒我该往极乐世界走了，“这世界好苦，不能在这里待，赶紧走吧！”它是一种提醒、一种昭示。没有苦的提醒，我们感觉这世界好像很乐，一旦出现了苦，才意识到轮回不安稳、不妥当，要赶紧出离。

当发生很大的怖畏，譬如生存的恐惧、竞争的恐惧、

政治迫害的恐惧、冤家来伤害自己的恐惧，或者遇到各种天灾、瘟疫、车祸等的恐惧，在见到、听到等时，马上警觉到：这个世界是大苦海，充满了各种可怕的苦患。然后想：我要赶紧往极乐世界走，那里才是安全港、太平世界。像这样，当出现某种怖畏时，要感觉到整个轮回是可怕的。再者，自身上也常常发生各种苦。譬如生病很苦，这时要想：轮回里的苦无量无数，要赶紧往极乐世界走。或者心里很烦、忧愁、郁闷、纠结等时，要想到：我一个烦恼众生，在轮回里这么待下去，烦恼病肯定好不了，我要赶紧往极乐世界走，到那里就彻底解脱了烦恼，除掉了生老病死的苦。再者，看到别人受苦时就想：好苦的世界！这只是其中一个显现，生死苦无量无边。

总之，无论遇到什么样的苦，都要马上警觉：娑婆世界不好待，它是大苦海，这是在提醒我该往极乐世界走了。像这样，遇到怖畏和苦的事缘时，马上提起“我要去极乐世界”的念和向往之心，然后想：我一定要积极准备往生四因。像这样，把一切苦转成净土修心的助缘。

接着讲到在乐境中的用心法。每当出现使身心感到愉悦从而喜爱的境缘时，心往往被诱惑而沉迷其中，这很危险，马上陷入对娑婆世界的耽著中，一点净土气氛也没有。这是一种陷落，它叫“软魔”，会让人丧失净

土修士的志气。

这时要思维：极乐世界比这安乐无数倍，何必希求这么一点虚假的小乐呢？再要想到：我应该寻求大乐，不能忘失修集乐因资粮。这样马上提醒自己。然后用对比思维法，把世间乐比到极小，把极乐世界的乐显到极大，从而让心从欲的迷惑中出离。就像难陀尊者一开始迷执自己的妻子，见到天女后就舍掉了妻子，因为天女的美妙超过人间妻子百千万倍，所以他不再重视妻子了。

这样的修心法，就像《前行》中讲到的对比法那样。这里举藏人熟见的事物——蜂巢，它很狭小。我们在《前行》里曾用纳米区间做相应现代的诠释，这里就用这个方法。相比于广阔无边际的极乐世界，我们就像生存在纳米区间里的微生物，享受一点微沫之乐，太狭小，太微不足道了。要这样想，通过大小把它比下去。要想到：极乐净土是像虚空一样广大、无边无际的世界，无论从哪个方向去看，都开阔无有局限，就连无量宫的一个角落里都能呈现十方刹海的境相。我们生存在娑婆世界南瞻部洲的一个小区间里，跟极乐世界相比的确是纳米区间，这算什么呀！

然后想：从物质的品质来看，现在享受的这一点衣服、饮食、卧具、住宅、小车、电子产品等等，跟极乐世界的上妙物品相比，就像尸陀林里沾满鲜血、臭秽污浊的衣服、皮带和鞋子一样，见了都觉得可怕，会呵责：

怎么这么臭秽？谁还要它？像这样，这么臭秽的东西我贪恋它干什么？一比就比下去了。

再要想到：秽土的五欲负作用太大了，就像剧毒的食物，做得美味可口，吃起来很舒服，骗过了我的舌头，实际里面含有剧毒，所以后边际是恶，最后毒性发作会腐蚀全身，那太苦、太可怕了，它是最凶残的温柔杀手。极乐世界里的五尘妙乐没有一点负作用，受用后不生贪染，反而住在法喜乐中。譬如触到妙宝，超过触迦旃邻陀草的妙乐，且丝毫不生染著。在花池里沐浴，能涤荡心垢，开发智慧等。像这样，极乐世界里的万事万物都是道上的增上缘，能增益无量菩提善根，在受用法乐的同时增进道业，这才叫殊胜。

这样思维极乐世界的大乐后，看到此界的乐极其下劣庸俗、可鄙可呵、恶劣不净等，就把它想成纳米区间微生物享受的一点点乐，而且含有剧毒。之后就想：我为什么把生命的大义浪费在这上面呢？为什么要做这种可怜的事呢？像这样把心反转过来。这时，对它的观感就发生转变了：对这样的法有什么好欢喜呢？难道我喜欢毒药吗？难道我喜欢尸陀林沾满污血的衣服，还想穿上它吗？难道我想一直受困在纳米区间做微生物吗？这样思维后，就觉得它微不足道了。

之后呵责自己：我真傻！丢掉了去极乐世界道上的资粮——往生四因，心没有往极乐世界走，没有积善，

没有念佛等等。如果我在这欺诳的境中迷惑的话，那就像丢掉了天的国政，看着罗刹女的笑容想跟她成家，最终她把我吃掉一样。像这样，在轮回的魔境圈里要依止正念，并且始终不离。

这世界太可怕了，到处都是吃人鬼、杀人魔，处处都可能被拉下水，所以，要像勇士不离剑一样，一直保持净土上的正念不离开。怎么持正念呢？一直要认清轮回法的虚假、唯苦无乐，记得自己的家乡是极乐国土，我要往那边走，不是往鬼国、火坑里走。

见到什么可意事物以及受用衣食等时，就作意供养阿弥陀佛等等。

再者，世间有什么可人心意的事物，或者在受用衣服、饮食等时，不要忘记供养阿弥陀佛。譬如，吃饭前先供养阿弥陀佛，穿新衣前也供养阿弥陀佛，见到城市里悦意的建筑、商场里的商品、路上的风景等时，也作意全部供养阿弥陀佛。这样就遮止了贪，并完成了供佛积资的法行。

总之，要在不丢失四因方面的念和欲上力行。

总的原则是，日用当中要在不丢失四因方面的念和

欲上努力地做。

去净土不能丢掉四因，它们是道上的资粮，一丢掉就无法成办，所以，每天像命根一样不能丢的就是对四因的念和欲。“念”指明记不忘，“明”就是明明了了地在心里记得，不糊涂。知道我在往净土走，现在该准备牛、马、资粮和助伴这四个因。一有机会就修，一遇到什么事就转到净土上的信、欲、供养、念佛等上面，这就是修净土的有心人。他是善巧者，懂得在遇事时把缘起转到净土上。“欲”是希求，指愿的内涵，特别想修四因。

总的来说两句话：第一、不忘记修四因，心里很清楚；第二、特别想修四因，一直有这个愿。所谓的“求生净土”，就表现在想修往生四因上，这表明是真实的。如果口口声声说“我非常想去净土”，但是一点也没有修因的行动，那就虚假了。譬如一个学生说非常想上大学，表现在哪里呢？他真真实实去修能上大学的因，这表示他脚踏实地地在去大学的路上走。如果只是口谈，谁都会说两句好听话糊弄别人，那就不是真的。同样，我们想出现大义人生的话，净土的修心上一定要有这个内涵、心理状况，这才是真正的净土好乐者、发了真信切愿的人。

3、夜晚的反省与修心

生命的动车在此生的轨道上运行，很快会到达终点，十分迅速。理智者每天都会调控，检查自身行进的缘起，如果符合完成大义的缘起，往净土趋近，那必然会安全到达净土的彼岸；如果没有检查，缘起上出了差错，脱离了净业轨道，那会导致车毁人亡，后果不堪设想。因此，每天都要有缘起上的调控，这就叫“反省”。

也就是，每天都要反省自身是否在净土的修业上有所增进，是否在净土之道上如理地行进。这种反省有两方面的控制：如果当天在空耗人生，那就要做自呵责，看清愚痴的大过，发心悔改，立誓以后绝不再干，这样就把心从非道调整到道中，健康地往净土路上行进；如果当天在大义的路上走，积聚了净土资粮，那就要做自随喜，感念佛恩、师恩，不生骄慢，并发起“明天还要做得更好”的心，由这样的方法把心稳稳地安置在净土的修途中。

（1）如何检点四因熏习的状况

在夜晚临睡前，须要反省：今天对四因熏习了多少？就像富人算收入、支出账一样。

富人算账的心理机制是这里修法的模型。譬如，一个现代商人做生意，每天都要清点支出多少、收入多少。

如果今天支出了大量资金，结果一点没收入，反而亏损很多，那他就会叹息："唉！唉！今天又折本这么多。"马上脸色阴阴的，吃不香，睡不好。不断地感叹："亏大了，今天投了那么多一点没赚，我的本钱不多了，太失算了！"并盘算着："明天无论如何都要赚回来！"这就是他面对亏损的心态。相反，如果今天看准了路子，赚得特别多，翻了几十倍，他就会眉开眼笑，吃得也香，睡得也香，见到谁都笑眯眯的。他会想："明天我要赚更多，还要继续增值。"由于商人对财富有真胜解、真欲乐、真精进，就自然表现出这种心态。在净业修士身上，应当有类似的心态。

商人有外在钱财，可以计算亏了赚了，修士有内在法财，计算在阿赖耶银行里存了多少、亏了多少，如果是善业，那就是存了，如果是恶业，那就是亏了。净土修士就看四因方面熏了多少，所修集的念佛、积善等的心，虽然第二刹那灭了，但气氛熏在识田里成了习气。今天是亏了还是赚了，就看熏了多少净业。临终能否过关，就看净业资本是否雄厚。

临终时要面临怨亲债主、宿障恶习等各方面的违缘，资本雄厚就能轻易过关，因为净业太强，违缘根本挡不了路，顺利地蒙阿弥陀佛接引得以往生。如果净业弱，黑业强，魔障等各种干扰力量大，那就过不了关，通不到极乐家园，会被锁在生死黑牢里，陷在艰难当中。前

面仁波切也说，一定要做到临终无论好死歹死、苦长苦短，出现什么样的境缘，哪怕旁边炸弹爆炸，都必须立即冒出强有力的净土习气。这习气怎么来？就看现在心中熏了多少净业资粮。如果熏得非常多，资本特别雄厚，那临终时就会直接出来，占据上风，而得以往生。

所以，我们要想临终顺利往生，平时就要努力，每一天都要实实在在地盘点。如果不在心上种净土四因的习气，凭口里吹、凭打妄想、凭别人说等等，都是没有用的。心中有多少净土财富，就看熏了多少四因。在这一生有限的时间里，每天熏了的话，将来就有好果子；每天都幻想而不实际去熏，那最终就会落空。每个人都要理智地来管理自己的人生，要想使人生具有大义，临终生到净土，一定要每天熏净土习气。这里说的"反省"，就是看在自心的账目上，四因的习气熏了多少或者增长了多少，这是非常实在的。如果心上一天天地在增长净土法财，那将来就会生到净土成为清净大海众的一员。这是对自身生命前程很现实的估量。

凡夫不会超出唯识的原理，除非证得无分别智，发生了越过妄识的状况，否则按一般情形来说，举心动念全在阿赖耶的缘起里。要知道，只有净业习气达到一定的量，才能跟阿弥陀佛的愿力相合而得以往生，因此，往生的指标就看心中熏了多少净业习气，净习熏得猛利、恒常就容易成熟，我们就靠这个资本来成办即生往生。

现在我们心中有两种习气。一种是娑婆世界的习气，对于现世和来世的法有爱的力量，由此产生各种求取的业行，这一类缘起全部流入娑婆世界。此外，虽然在娑婆世界，然而心中却发生另一种缘起的力量，那就是往西方净土去的胜解、欲、精进的力量，也就是净土信、愿、行的力量。这些习气全是往净土走的，种一分就有一分生净土的因，在净土就有自己的莲花以及它越来越繁茂的情形，缘起律毫无差错。

因此，对于理智者来说，每日衡量自身净业上的收入非常重要。横向上要看，往生四因——念佛、积善、发心、回向四者的势力，在心上种得怎么样？时间如何？强度如何？深刻度如何？等等。纵向上要看，自心在三缘起链上的发展如何？在胜解、欲、勤、果的环节上是否增进？这些就是去净土的因行内容，或者说往生因缘的量度。像这样，必须在因上下手，因上对了、控制好了、集成了，果必然会出现。

当净土的因增强到一定程度，那时在自己的心态、梦相等各种表现上都会逐渐出现必将生净土的征兆。如果因上没种好，那也会发现不仅没往净土走，反而愈加遥远了。譬如有些人会退，变得稀薄，或者被境风吹走等等。诸如此类，也会有退堕的相，从本来可以即生往生退到来世往生，甚至多世以后往生，这些都是很现实的。

就像庄稼是否成熟，有它一分分因缘积聚的相，有成熟的前相等，它是有浓度、有气氛、有量度的，不是凭口说、假想、虚吹等就能代替。就像仁波切前面说的，必须自己去备办牛、马、粮、伴，别人说“你十天能到或者不能到”等跟你毫无关系，那只是口头说词。也不是凭假想就能达成，那也只是意识的幻影。关键看在心田里熏了多少净土习气，它是衡量的指标，所以，不必向人问前程，但向心田勤种植。

举例来说，我今天在信愿、念佛、念刹土上有没有熏到习气？如果这些心起来了，有它的量，比如有如子忆母般的念佛心，有游子念故乡般的净土情怀等，那就表示在心中熏入了。如果熏得强，那梦里都会想弥陀、想极乐，或者出现佛、出现净土等等。譬如今天花了五六个小时讲净土经论、看诸祖师在净土方面的指授等，会发现心中有一个净土的浓度。有了这个，心的能量就逐渐转到净土、转到弥陀那里去，对极乐世界自然生起欢喜心、向往心等等。这个心起来了，虽然还没能观出佛、观出刹土，但已经有了念佛、念刹土的真实状态。像这样，净土习气就熏在心里了。又譬如多少天连续念佛，之后心里自然念着“阿弥陀佛、阿弥陀佛”，浓度越来越大，一直忆念弥陀，时刻不忘。发现熏得比原来好，气氛很浓，在梦里也念得出来等等。这就表示熏得不错，如果能保持下去，那念阿弥陀佛就会成为心中的

主导力量。

如果检查时发现没有念极乐世界的心，那就不行了，赶紧策励自己去学《无量寿经》《往生论》等。这些经论熏得多，心里自然念刹土，觉得极乐世界极其殊胜，一心要生到那里去。这个心一出来，就会有真实信愿的量，有了这个内涵，净土习气就开始熏入了。熏到一定程度，突然发生意外时它就会出来，因为心识里有这个力量。这些叫做“熏净土习气”或者“种净土成就的种子”。诸如此类，可以再再地在心上观察。

又比如今天做了善法，孝顺父母、恭敬师长、做十善业，下至供一枝香、磕一个头等等。要检查，我对于这些善法认真做了吗？如果很好地修了善，又回向西方，那这些善根就能庄严净土，在缘起上有往净土走的力量。这就表示我心中净土资粮的账目上又增加了一些。

或者在发菩提心方面、有关净土特别的心髓大愿上，有没有出来一种势力？心中熏了没有？比如想：诸母有情生生世世对我有大恩德，如今陷溺在生死里，特别可怜，我一定要救他们，为此我一定要成佛。然而以通途法门单凭自力修道既艰难又缓慢，因此我选择弥陀愿海法门，仗佛力往生净土来迅速成道。像这样，发了特别为救度众生去净土的心。而且，有法王指授的净土心髓大愿的内涵，发心把结善缘恶缘的一切有情都摄持到极乐世界，愿他们临终见佛往生、往生后得授记、迅速显

发智悲力的大用而成佛。这个内涵起来了，缘起上就会往那边发展。

或者在回向及普贤大愿王的熏习上下了功夫。学了《行愿品》的某几愿，之后按那样发，心中断定：我一定要生到极乐世界来完成这些普贤大愿。自己的一切善根就是要用普贤行愿摄持回向往生极乐世界，来成满无上大愿王，有这个内涵。这样就出现往净土走的一分因缘了。

总之, 四因方面有很多项目, 检查今天自己做了吗? 做了就是往极乐世界走，没做就落在生死缘起里。如果今天追求男女感情、名利权势、五欲声色、电影电视、闲聊、购物、散乱、搞人我是非等等，熏的都是乌七八糟的黑习气、轮回习气，那凭这些是不能往生净土的。熏这些很危险，它们都是负值，熏得越多就越跟净土背道而驰，往生死、恶趣里走。这上面真正的回向就是回向名利享受等。这上面的发心就是追求享乐、实现自我等。至于善根资粮，要么根本没有，即使有一点也全都回向到名利享受上去了。再说，这里根本没有念佛、念净土的内涵，念的是娑婆世界里的人、惹人心醉的事，一想到欲海里的事就特别喜欢，追求这种生活等等。像这样就完全颠倒了，唯一往轮回走，没有一点净土气氛。这叫做“若子逃逝”，自己逃到轮回魔境里，成了黑方的一员，成了魔党、轮回造业者，这跟净土是不相应的。

像这样去检查：我的账目上进了多少、出了多少？增了还是减了？天天检查自心，策励自己在修净土资粮上努力，有过则改，有德要再再增长，这才是走生命大义的路。

（2）今天虚度则呵责，并发誓改正

之后，如果没出现增值的话，就要这样转心：我已经三十多岁了，一生之中没有几年，今后还能活几年谁知道呢？一年仅十二个月，一月仅三十天，今天是其中之一。如果认为没浪费多少时间，还有足够多的话，就这样转变观念：今天太阳从东胜身洲中部的上空，运行到西牛货洲的上空，行了十五万由旬的路程。在圆满此行程期间，我以愚痴长久大计被风吹走后，成了“手中空空、嘴里咬着指头”这样。受生为浊世短命的人，处在四大及魔障等既强又多的死缘中，就如风中油灯般苟延暂活。是故，仅仅今天不死，也是佛的恩德，竟然还空过了它！所谓损失根本就是指这个，所谓心出大错也是指这个。这可不像糌粑口袋被狗叼走了，说“我今天很倒霉”这样的。“唉！唉！”要这么认为而数数思维。“如果明天未死而头有抬起的话，宁死也不再这样做”，这样从心里发誓。

如果算支出收入时发现没有增值，这时就要做自呵

责。凡夫的秉性恶劣、颠倒，如果没有呵责，明天会按照习气发展得更厉害，做各种浪费生命大义的事。这么宝贵的人身，支出了那么多黄金时光，却没有收入，反而赔了，那当然要骂。如果不骂，明天会更放肆。

如何呵责呢？理性地认识到：我的时光不多，然而今天却浪费了这么多。以这两个管住心，不然又会起很多颠倒作意。它还非常有理由："我还有很多时间，今天只浪费了一点，为什么要骂我？"可见，凡夫心的确颠倒成性、非常恶劣，而且习惯维护自我，所以要把它骂倒。

怎么骂倒呢？当然要用理由。应该想：我是浊世短命的人，不会超过七八十岁，而我现在已经三十多岁或四十多岁了，前面只是造恶，哪有什么善行？尤其在浊世，搞成一个颠倒的样子，现在才开始有一点求道的心，想往净土走。现在三十多岁了，看样子往后活不了太久，六十岁以后很难再用功，这样算就只有二十多年。除去吃饭、睡觉、大小便等，这些基本要浪费一半时间，那最多只有十五年。按在家人的情况，约五分之四的时间花在工作和琐事上，那就只有三年。心态好的时候当然可以认认真真地学，但这个心很难管，经常烦烦恼恼，一下子就陷在病态情绪里钻不出来，这些时间就作废了，而且都是负值，这么一看恐怕还不到一两年，就剩这么一点时间，这还是按固定的寿命来衡量的。实际上，在

娑婆世界南瞻部洲业增长非常厉害的地方，突发性的因素特别多，不晓得哪天会死，这样就更加警惕。往后还能活多少年谁知道呢？不必想往后还能活很多年。

一年只有十二个月，一个月只有三十天，今天就是其中的一天。这时心里又会想："只是浪费一天嘛，后面还有足够多的时间。"这就必须再一次管住它，要让心体会到："我的确浪费了那么多光阴！"这才知道，今天的损失太大了，今天的做法太愚痴，才会呵责自己。

这又怎么来认识呢？古人说："一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。"今天过去了多少光阴，就丢失了那么多的黄金价值。要这样想：日轮在须弥山半腰的上空经行，当它到了东胜身洲中部的上空，日光斜着照过来，在南瞻部洲就出现了明相，这时新的一天开始了。日轮在东胜身洲中央半空时，在我们看来它露出了脸，好像从地平线出来，逐渐到了我们这个区域里。之后不断地走，走到西牛货洲上空时，我们就看到太阳逐渐往西边去，最后就看不到了，这时夜晚来临。我白天浪费的时间，实际是太阳从东洲中央一直走到西洲共十五万由旬的历程，那么多光阴就这样刹那刹那过去了。而我在这期间好愚痴啊，我生命的大义被风吹走了，压根没在净土的修集上做到什么，到了晚上我两手空空，嘴里咬着指头就回来了。这是藏人表达一无所有的状况，只是口里咬咬指头。别人问你："今天做了什么？"口里咬咬

指头，就这样空空而归。这表明，在这么长的时间里什么也没得到。

然后就想：我是浊世命短的人，已经取了这样的蕴。“受生为浊世短命的人”表示生不逢时，自己的业识进了父母精血后，取了这样的蕴，只有一点功能，只能活几十年，身高只有这么一点，机能又很差等等。在过去八万岁的人看来，身量这么小，命这么短，不到一百年就没有了，是这样的状况。而且，会出现由四大和魔障等引出的特别强、特别多的死缘。有些死缘一触到就要死，有些会让人迅速减寿，间接导致死。饮食、睡眠、心态等没调理好的话，身体很快就不行了，减了很多寿命。它就像广场里的一盏油灯，死缘的风随时会起，把它吹灭，现在只是苟延残喘暂时活着。

在这种状况中，单单今天不死，也是佛的恩德所致，然而这么宝贵的一天，我竟然空耗掉了！一点净土资粮都没得到。像刚才说的，太阳从东洲到西洲十五万由旬的行程当中，我什么善法都没做，只造了一堆轮回的业、受苦的业，太可怜了！那分分秒秒都是黄金，这么有价值、这么宝贵、能成办净土大义的人身，我竟然把它浪费掉了。所谓丢掉根本就是指这个，没有比这更大价值的事了。所谓自心犯了错就是指这个，错得太严重了。因为浪费了生命，没有为即生跳出轮回苦海得永久安乐做任何事，这是极大的错误。

这并不像糌粑口袋被狗叼走，感觉自己很倒霉，而是暇满的时光被风吹走，大义的事完全空缺了，那么好的机缘失掉了。这时心里特别后悔，口里哀叹“唉呀！唉呀！我又浪费生命了，我又失去摄取大义的机缘了！”要像这样再再地思维。

这样思维下来要发生厌舍心，觉得犯了莫大的错误：这么珍贵的人身，我却浪费了那么多光阴，一点实义也没摄取，太愚痴了！然后发誓：“明天宁死也不这样做！”要像这样来截断虚耗人身的相续。只有这样修心，才能扭转肆无忌惮地浪掷人生的态度、根本不了解生命价值的愚痴做法。有了这个心，扼住了心的相续，那以后会时时提防，知道要珍惜人身，用宝贵的光阴来摄取人生大义，尽量修取能让自己一生成办解脱的四因。要像这样，在认识大义、伤痛自己愚痴的状况里改正这种心。

（3）今天摄取大义则自随喜，感佛恩师恩明天更进步

如果做到了四因之中可喜的一个，就这么想：阿累！今天我做了佛欢喜之事，今天头上出太阳的好时光，出生了大义之果。如此，我的肉身虽在娑婆世界，但生极乐世界的因是种下去了，乐的开端是有了。

如果四因里做到一个欢喜的，那就要做自随喜。这么想：今天很好啊！做了让佛欢喜的事，今天头上出太阳的好时光产生了具义之果。虽然我的肉身还在娑婆世界，但种下了生极乐世界的因，极乐莲池里已经有我的一朵莲花了，我修了四因的缘故，滋润了它、繁茂了它，这是多么有意义！终于有了乐的开端。因为往生极乐世界就踏上了大乐之地，这种乐不会变成苦，它是真实的乐。

真实安乐的开端从种净土正因开始。以我执的力量修有漏善业，虽说有一些乐受，但实际是苦，因为最终都要变成苦，只有往生极乐世界才能得到真实的乐，那个乐不会变坏，而且会逐渐开发本性，最终到达大乐之地。所以要想到，现在真正有了乐的开端。要像这样，对于自身做了大义之事发起随喜。

譬如在四因里，今天念了佛，跟阿弥陀佛很相应，是在清净的信心中念的，那就应该欢喜。阿弥陀佛是法界心，我一念就跟佛相应，他就在摄持我，这绝不虚耗。像这样，我今天念了阿弥陀佛，太有意义了！或者，我今天诚敬地诵了净土经，或者沉浸在净土的殊胜义理中，起了胜解、愿力等，滋润了净土习气，这份善习气住在心里永远不会磨灭，它就成了我往生的资本等等。诸如此类，看着自心在净业上一天天成长，善根越来越深厚，应该自随喜：这种缘起跟阿弥陀佛联系上了，我终将成

为极乐国土的人，多么有意义！

像这样，觉得在今天宝贵的暇满时光里做了一份有意义的事，比在世间求学、经商，成为各领域的成功人士等，都有意义无数倍，也比做世间善人或者生天做神仙等都有意义得多，实在是最具大义的事！要这样不断地以随喜来滋润净土的欲乐。随喜的作用是滋润善根，一方面使善根增长，另一方面使净土的意乐越来越深。一定要用随喜心让自身在道上得以稳固并增进，这就是自随喜的善巧所在。

经教里说：外法的缘起上，由仅仅芥子四分之一大的种子，生出一由旬那么高的尼拘陀大树；内身因果的增长度比这还要大得多。是故，仅今天的时间中，就种下了在南瞻部洲微尘数年中受用人天之乐，以及成就佛子妙道的种子。

接着思维种净土四因的巨大缘起，生起欢喜心。这又要通过与外缘起作对比来得到如量的认识，增长修净土因的欲乐。外缘起上，由一个芥子四分之一那么大的种子，能长出一由旬那么高的大尼拘陀树。到底有多高呢？一由旬按 40 里计，相当于两万米，那真是高耸入云，简直无法想象。而内的因果增长律比这个大得多。今天我种了善，而且跟阿弥陀佛的大缘起相合了，以这样的善根力，将来会受用到跟南瞻部洲微尘数相等那么多年

数里的人天安乐，而且，成就佛子妙道的种子种下去了。要像这样发起大欢喜心。

阅过《贤愚经》就知道，对三宝作一点供养，91 劫连续不断地发生各种世间安乐，这就是内在善种子的力量所致。今天我跟阿弥陀佛相应相合，在佛前供养、顶礼、赞叹、称名、观想、念恩等，这就决定被佛摄受，终究不会空过。再者，如果我发起了很深的信愿跟佛相应，播下的种子就更加不可思议了。教中说到：佛刹极微尘数世界碎为微尘，在这么多微尘数的世界里充满七宝作布施，有人听闻佛名和净土功德后欢喜合掌，所得的功德超过前者等等。像这样，今天的确特别有意义。

又想到：我今天如法地念了《普贤行愿品》，真心地祈愿、作意，我想往生极乐世界来实现普贤大愿，这样的话，就像《行愿品》所说，如果有人对于普贤行愿至心渴仰，生起胜解信，超过在无数劫里以无数供品供养无数境的福德，他会很快成就菩萨妙道等。要想到：我修净土四因的回向有这么大的利益！等等。诸如此类，应当深深地做自随喜来滋润善根。

但这并非我自己有好的能力，而是佛与上师的恩德。“乌龟行于空，非由自能力，由野鸭能力”，仍然还头脑简单做的话，口中松开枝条而放脱的话，行的地方再高也无利益，向下掉落之故。

接着还要念佛恩、师恩来去掉骄慢心。我们做了一点功德，往往会以为自己很了不起，缘着高相而转起慢心，这是不好的因，所以要戒除。应该想到：这不是自己有多大能力，而是佛和上师的恩德。自身只是迷失在生死里的凡夫，非常颠倒，不是阿弥陀佛建立大愿，我怎么能遇到这个法门得到这些功德呢？不是上师善知识教导，我又怎么能走这条路呢？所以不要过分自满，应当想到这一切都是佛恩、师恩，从而把自我放下，住在感恩心中。这样的话，明天还要依止佛、依止善知识在正道上走。自身总是非常谦虚，就能时时受益了。

有这样一个故事。乌龟碰到两只野鸭，野鸭们要把它带上天空。两只野鸭拾来树枝，放在自己身上，让乌龟趴在树枝上咬住不放，然后两只野鸭飞到空中。人们看到都说："野鸭很聪明，想出这样的办法带乌龟上天。"乌龟听后就说："不是它们想的办法，是我想的。"结果一开口松开树枝就掉下去了。这证明乌龟能飞得高，全仗野鸭托它上去，它不能离开野鸭，但由于它的自我作怪，认为"我很聪明，办法是我想的"，以自我为主，结果就掉下去了。

同样，由于佛和善知识的恩德，自己才被托了上去，所以，对于佛和善知识一直要依止不离，念恩、念德，这样就能持住善根。如果某一天以为自己特别厉害，很了不起，那突然之间就脱开了，没有依止，就会掉下来。

多珠千仁波切说：要知道这一切都是佛恩、师恩，如果自以为是，头脑简单，随着自己的想法来做的话，那就抛开了佛和师，口里松开枝条放脱了，走的再高也没利益，决定会直线掉下来。这就知道，念恩极其重要，它是佛道的根本，时时不能离开。

“从明天起，我在做善行上要做得比今天还好”，须引发这样的善念。

念了佛恩、师恩后就想：这是佛的恩德，所以我应当报恩，修好净土资粮来让佛欢喜，生到阿弥陀佛的世界里，来跟佛相应。再者，善知识教导我修净土的大义之道，能即生解脱、迅速成佛，这份恩德一定要报，我应当随顺师教，好好修净土善行。像这样，以报恩心会发一个善念：“明天开始，我还要做得更好！”有孝心才会这样做，如果没有孝心，以自我为主，那就根本谈不上念恩、报恩，完全自以为是或者想怎么来就怎么来，甚至发展到丝毫不知惭愧，恶性颠倒，这就非常麻烦。所以要一心念恩，起一个“要做得更好”的善念，一定要发起这个心。

临睡前的心态会影响到第二天。只要坚持下去养成习惯，恶的方面呵责、悔过、发誓以后不再干，以惭愧心就会遮止恶的发展；善的方面随喜、念恩、发报恩心

要做得更好，以善心推动的力量能使善法做得更好。以这个善巧的修心方便，会使得自心在善道上延续。如果不这样如理地修心，那善就保不住，没有力量来掌控缘起；如果能按照这些窍诀来做，那心会一直被摄在善道上，这就是完成人生大义的方便。

（4）心专注于极乐器情而入睡

躺下后，心专注在极乐世界的器情上而入睡。

这样调好心后准备入睡。躺下来还是住在净土正念中，专注在极乐世界的器情庄严上。修净土的人生也是阿弥陀、死也是阿弥陀、醒也是极乐刹、睡也是极乐刹，总之，要把心转成净土上的胜解、欲乐以及观行，这是缘起的重点。这样来把握净土习气的熏建，使它越来越深、越来越熟练，将来就决定生到净土。所以，现在就要把心送入净土，念念作意净土，专注在净土殊胜的器界庄严、佛菩萨庄严上，这样来入睡。

实修之果

如是而行，渐次善的习气力日益增长的相状：梦中也忆念刹土庄严，以及出现佛的种种幻化等的梦。其次，修的尾

巴未被风卷走的话，决定后世在极乐世界得到本师阿弥陀佛的摄持。

“如是而行”，指前面围绕净土四因，既有每年一定时间的闭关，又有日常的修持，很注意保持，一向熏习净土习气。这样以缘起力逐渐增长善的习气力，增到一定程度会表现出相状来：梦里忆念刹土、出现佛的各种幻化相以及有各种瑞兆的梦等等。

“修的尾巴没被风卷走”，这个意思不太明确，姑且做两种解释：有可能指一生坚持到底，后面没有变掉；又可能指不仅有闭关专修，而且平常也注意保护，每天都在净业上没有被境风卷走。像这样一生相续下去，一向都在念佛、念刹土以及回向、发心、积善等缘起上积累，这样净业会成熟，决定来世生到极乐世界，由导师阿弥陀佛摄持，实现往生净土、解脱成佛、圆成普贤行愿、普度无量无边众生的大义。

此文由沙弥尼拉殷重祈请，丹毕尼玛抓肉抓毛（随意拈取）而写。愿成善妙！

“抓肉抓毛”是个譬喻，指藏地抓小牛到母牛前喝奶时，随意抓到肉或毛就拎过去了。意思是，自己在净土法海里随意拈取一些要点来撰写，是一种很自然的心态，像这样就写完了。

【思考题】

1、 解释题目：大义人生。

2、 简述五类病态人生，并分析每一类病态之人心中三缘起链的状况。为什么这五类人生的经营方式并不精明善巧?

3、 为什么我们的分别识是“野人”？为了实现人生的大义，应听从何者的教导？为什么？自身怎样才能通达成办人生大义的方法?

4、 从野人转成修士的关键环节是什么？为什么？从正反两方面思维而发起定解。

5、 实现净土大义的关要是什么？如何达成这个关要?

6、 我们为什么要对佛语生敬信？如何产生敬信?

7、 关于往生四因：

（1） 往生四因出自哪里?

（2） 每一种因的内涵是什么？其中哪些是根本，哪些是助伴?

（3） 如何学四因？（可以从学的方式、时间等上思维。)

（4） 学四因要达到什么程度，此生才决定能够往生?

（5） 为了达到这个程度，我们该怎么做？为什么?

8、 关于闭关修四因：

（1） 结合譬喻，阐述念阿弥陀佛和极乐刹土的方法、

转心后的状况以及注意事项。

（2） 在秽土恶环境里修善的情形如何？在秽土善环境里修善的情形如何？产生这种差异的原因是什么？相比于秽土，极乐世界有什么超胜之处？

（3） 结行应如何修？

（4） 座上应以怎样的方式和状态来修？

（5） 座间应如何行持？

9、 净土修士在日常生活中：

（1） 早晨起来先做什么？如何思维来退轮回耽著、引起求生净土欲？

（2） 做日常行为时如何祈愿而转心？这样转心有何必要？

（3） 遇苦的事缘时如何转心？遇快乐境缘时如何转心？见到可意境及受用衣食等时如何用心？

（4） 夜晚临睡前如何反省今天熏四因的状况？如果今天虚度了，应如何转心而改正过失？如果今天摄取了大义，应如何思维而使明天更进步？

（5） 躺下后应如何作意而入睡？

10、 实修往生四因会出现什么果？